رحلة فهم التعافي .. وثائقي سلسلة التعافي - أهم المحطات والنقاط

توقفنا عن محاربة أي شيء وكل شيء !

طبيعة الإدمان: محاولة اتصال معطوبة

توقفنا عن محاربة أي شيء وكل شيء. الإدمان ليس مجرد مقاومة للمادة الإدمانية، سواء كانت إباحيات، مخدرات، خمرة، طعام، أو حتى أشخاص. نحن لا نقاوم هذه الأشياء ولا نتشاجر معها، لأن الإدمان في جوهره ليس معركة مع هذه المواد أو السلوكيات. الإدمان يشبه بطل العالم في الملاكمة، بينما نحن مجرد مبتدئين نتعلم، فبضربة واحدة يمكنه أن يهزمنا. إذا حاولت تقاوم الطعام، سيهزمك. إذا حاولت تقاوم الإباحيات، سيهزمك. نحن لا نتعامل مع المادة الإدمانية نفسها، إذن مع ماذا نتعامل؟ ما الذي أوصلك إلى هناك؟ الإدمان هو محاولة اتصال معطوبة، محاولة لملء شيء أعمق داخلنا.

الإدمان: سجن وقاع

الإدمان مرض يشبه الإثر، سجن يمنحك إطلاق سراح مشروط لمدة 24 ساعة، لكن عليك تجديده كل يوم. كل أنواع الإدمان تُعتبر قاعاً. دخولك إلى الإدمان كان بداية هذا القاع، كأنك ركبت زحليقة أدت بك إلى الهاوية. خسرت كثيراً جداً منذ أول علاقتك مع المادة الإدمانية، منذ استحواذها على ذهنك، مما ضيع عليك فرصة أن تنمو وتكبر. أنت في قاع طالما هناك إدمان، لكن هناك أنواعاً مختلفة من مساحات هذا القاع.

الإدمان: محاولة تحكم وليس الحل بالتحكم

الإدمان في حقيقته هو محاولة للتحكم، لكن الحل لا يكمن في مزيد من التحكم. عبر التعافي، أول خطوة هي التسليم. لا أحد يتعافى من خلال محاولة التحكم في تعافيه. أصعب يوم في التعافي أفضل من أجمل يوم في الضرب، أفضل من أجمل يوم في الإهانة، أفضل من أجمل يوم مع الإدمان في حالة الانفصال هذه.

المدمن: خوف وفراغ داخلي

المدمن شخص خائف وغاضب للغاية نتيجة خوفه. في حقيقته، هو شخص يسعى لتأمين طفل داخلي خائف. في حالة الفراغ الداخلي، نحاول ملء هذا الفراغ بشيء يؤكده بدلاً من علاجه. من يشاهد الإباحيات يريد رؤية الالتحام بين اثنين ليملأ هذه الحتة الفارغة داخلنا. نأخذ المخدرات لنملأ الحتة الفارغة جوانا، لكن هذه الحتة الفاضية لا تُملأ إلا بحد، بشخص حقيقي.

انتشار الإدمان في الحياة

الإدمان نشر أذرعه في كل أرجاء حياتنا، لم يترك منطقة واحدة دون أن يمسها. مدمن الإباحيات ومدمن الجنس يتخيل أن أعضاءه الجنسية هي السبب المحرك للإدمان. مدمن الطعام يتخيل أن بطنه هي المشكلة. من لديها اعتمادية عاطفية تتخيل أن قلبها هو السبب، لأنه مصدر العاطفة، يعني العضو المعطوب والذي فيه المشكلة. لكن في كل أنواع الإدمان، بغض النظر عما تضرب أو كيف تضرب، الشيء الأساسي الذي فيه المشكلة والذي يخرب كل شيء هو دماغي.

التخلي عن فكرة الضحية

عند مرحلة معينة، ستحتاج أن تتخلى عن لوم أي شخص آخر لتصل إلى النضج. توقف عن التفكير وعن الاعتقاد بأنك ضحية. أنت لست ضحية، أه والله، نفساني الذي يقول أه. أنت لست ضحية، لا يوجد ضحايا. الضحايا ربما كانت الأطفال الذين كنا يوماً من الأيام، لكن ما فيش ضحايا الآن.

الهروب بالإدمان والسعي للمثالية

نهرب بالإدمان لأننا لا نعرف أن نقعد هادئين ومرتاحين. نحن نريح أنفسنا بالقهر. المدمن يسعى أن يكون مثالياً، ثم يفشل في أن يكون مثالياً، فيجلد نفسه ليل نهار لأنه ليس مثالياً. يؤذي نفسه، يدمر حياته، ويشعر بالخزي والتقصير الدائم، لأنه يقيس نفسه على قالب داخلي ومعيار من الكمال الغريب.

الإدمان: ستر الألم والاستياء

الإدمان في حقيقته هو محاولة لستر الألم. عندما تعرضنا للألم في الطفولة، كان كل الناس يبررون للأهل، لكن ما حدش كان بيبرر لنا، ما حدش كان شايف أن عندنا مشكلة. فكان الاستياء والألم الداخلي هو الدليل الوحيد على الجريمة التي حدثت. فضلنا محتفظين بالاستياء بتاعنا كدليل على وقوع الجريمة، الشاهد الوحيد، شاهد العيان الوحيد، أنه قد مورث اتجاهنا إساءة. كان إيه؟ كان الاستياء. ما فيش حد هيحتويك غير حبة الإباحيات، ما فيش حد هيحتويك غير السيجارة، غير الكاس. ما حدش هيحتويك يا ابني، كده كده بايظة، أنا اللي فاض لك خلاص، هي واضح أن هي كده كده لابساه. هذا اليأس يؤدي إلى مزيد من الديناايل ومزيد من أفكار التبرير للعملية الإدمانية، فتقع في السلوك الإدماني.

الإدمان وأغنية البحارة

الإدمان دايماً بيخش يعمل ما نسميه أغنية البحارة. إيه أغنية البحارة؟ زمان في الأساطير القديمة كان في حاجة اسمها حوريات البحر، الميرميدس. الميرميدس دول كانوا على هيئة جنيات شياطين مفزعة، لكن من بره شكلهم على هيئة بنات جميلات. عارفينهم بيجوا دايماً في إيه؟ في أفلام الكرتون وأفلام الأساطير. البنت الجميلة تيجي جنب البحارة، عندنا في الفلكلور المصري بيسموها النداهة، واحدة صوتها حلو قوي قوي قوي، تقعد تندهك، فمن كتر صوتها ما هو حلو تسكر مع إيه؟ مع صوتها، فتروح وراها، وهناك تظهر لك وجهها القبيح وتلتهمك. نفس القصة، أغنية البحارة. ركز في المثال ده، مهم جداً، من أكثر الأمثلة اللي فرقت قوي قوي في فهم الواحد للإدمان. تيجي حورية البحر جنب البحار اللي قاعد، الشريط دوت، وتقعد تغني له، فيقفز وراها في المية، وتفضل تغوص بيه، تغوص بيه لتحت، وفي عمق البحر تظهر وجهها القبيح فتلتهمه. هذا هو الإدمان، وهذه هي علاقتنا معاه بالملي.

الإدمان: مرض انتهازي

الإدمان مرض انتهازي. أنت محتاج تسمع إيه دلوقتي؟ هيسمعهولك. عشان كده لازم تعرف تتحاور معاه، تعرف الإدمان بيكلمك إزاي. لو أول ما تبدأ وتجيب معاك تعافي، يسقف لك جامد جداً. طيب، جت معاك ذلة أو انتكاسة، اشتغل العكس، اشتغل صوت بابا بقى. عارف، هتلاقيه بص لك بصة احتقار بقى. الصوت اللي جوة دماغك في حد قرفان وكأنه شم ريحة وحشة جوة دماغك يقول لك: إيه ده؟ كده برده ضيعت عافيتك؟ كده ده الإدمان اللي بيتكلم. يتلاقي الإدمان راح لابس عباية ومسك سبحة كده، وعلى وشه بقى كده يعني نور، ويقول لك: كده برده؟ برده انت كسب؟ كده برده عليك أخيه، عليك؟ بعد كل الشغل ده، كل الوقت اللي انت ضيعته في فيديوهات وكتابة وبتاع، كده برده في الآخر إيه؟ أخدت إيه؟ أنت مين يا عم؟ إيه القرف ده؟ أنت مالكش تعافي. بص، أنا قلت لك مليون مرة أنت مالكش تعافي. يفضل عشان حالة الإحباط والتيقيس.

الإدمان: هوس وسواس

الإدمان هوس وسواس موجود في الدماغ. نحن لا نستطيع أن نتحكم في مداخل دماغنا، لكننا نستطيع أن نتحكم أحياناً في أفعالنا. فلما تعمل أفعال، تفك الوسواس الداخلي. الإدمان هو خضوع كامل وفقدان سيطرة قصاد شيء أصبح أقوى مني. فتعويل المدمن على دماغه بيلبسه. كثير قوي من الخيارات اللي احنا اخترناها بعك، ولما بنبصلها بنقعد نقول: إيه اللي احنا عملناه؟ إيه اللي أنت هببته ده؟ اللي بيقول إيه اللي أنت هببته هو أنت دلوقتي ماسك أنت القديم وعمال يحاكموا، بس بيحاكموا على معيار مين؟ بيحاكموا على معيار ما صار عليه قدام، وده من الظلم الشديد للذات.

الإدمان والإيجو

الإدمان يريد أن يستحوذ عليك، وهو ما يعرفش يستحوذ عليك إلا بحاجة من اثنين: يا إما إيجو منفوخ، يا إما إيجو مفسي على الآخر ومتبق على نفسه، يا إما إيجو مغرور، يا إما إيجو متسفلت ومطحون وحاسس بالإحباط واليأس وأنا وحش. يقول لك: لا، طب تعالى، هي كده كده باظت بقى. معلم، الناس دي عمالة تهبد وتهري في حاجات وما حدش حاسس. بيناتنا، كلموا الكلام اللي بيقوله عماد ده ينفع للناس اللي بتسمعه، لكن احنا لا، احنا موضوعنا مختلف، أنا وضعي مختلف. فيفضل يحسسك أنك مختلف، أن ما فيش فيك رجا.

الإنكار والتفرد

فاللي كان بيسقف لك إمبارح هو اللي بيحاول يحسسك النهاردة أن باظت خالص، ما فيش رجا مطلقاً فيك. من أشكال إنكار المدمن: أنا مختلف. رغم أن الحقيقة أنه مختلف، لكنه بيتذرع باختلافه عشان يهرب من القواعد المشتركة للتعافي، عشان يهرب من سنن الله أحياناً، عشان يهرب. الطريق ماشي كده، لا أنا مختلف. الناس بتمشي لقدام، لا أنا مختلف. هو أنت مختلف، عندك حق. اللعبة اللي بيلعبها الإدمان أنه يجي على المشترك ويحسسه أن حساك أنك مختلف. فيه، هي دي التريكة. فأنا كل محاولاتي اللي بيبقى فيها والله ومش عارف وحماسة وبتاع، بتبقى عشان أقول لك: بص، هي في الأغلب ده الأفريج، في الأغلب ده المشترك. تمام كده، ممكن تكون أه، ممكن، بس خلي بالك تكون دماغك بتلعبك لعبت أنا مختلف وأنا استثنائي.

الإدمان: مرض الانفصال

الإدمان هو مرض الانفصال. الانفصال اللي حصل مع الإدمان نتيجة صدمة اتصال أولي. يعني إيه؟ يعني صدمة اتصال الأب أو بالأم، بالمعلمين أو بالسلطة أو غيره، خلت المكان بتاع الآخر جوانا يبقى فاضي أو مهزوز. دايماً خايفين من صورتنا عند الآخر، دايماً شايفين أن الآخر ممكن يستغلنا أو نواياه ممكن ما تبقاش الطه، في حاجة، أو شايفين أن الآخر هيسيبنا، أو شايفين أن الآخر لو كلمناه في اللي جوانا وعبرنا عن اللي عندنا هيلفظنا وهيتركنا ولن يتقبلنا. المهم أن كل القصة دي نتيجة فراغ موقع الآخر الداخلي.

التعلق الوهمي وفقدان المعنى

إدمان حالة التعلق الوهمي مرتبطة جداً بفقدان البوصلة، بفقدان الشخص للمعنى، بفقدان الشخص للاتجاه في الحياة، بفقدان الشخص اللي أنا عايش ليه وجاي ليه. فكتير جداً مننا بيروح لده عشان يهرب من أنا جاي ليه، لأن وجود شخص آخر بيمنحه معنى مؤقت، أو حتى ولو معنى وهمي، بس هو بيدي له معنى، بيدي له بصيص معنى. وبيجي الإدمان كمحاولة طبطبة على هذه الروح التي تشعر بالانفصاد، كمحاولة إحداث اتصال، بس بيكون للأسف اتصال وهمي، اتصال معطوب، اتصال مش حقيقي.

الطلب والاحتياج

فتجد طلبك يتغير، تجد نفسك أنت أصلاً احتياجك كان للحميمية. طلبك كان تبطيل مشاهدة الإباحيات، لكن احتياجك أنك تعرف تعمل علاقة حقيقية مع إنسان. طلبك كان تبطيل المخدرات، بس احتياجك أن تتحرم من الخزي. فإحنا ما طلبناه، اللي إحنا طلبناه ممكن ما يتحققش بسرعة، لكنه بيكشف لينا عن احتياجاتنا الحقيقية. المشكلة في إيه بقى؟ المشكلة لما نخش متمسكين بما نطلب ولا نريد أحد أن يكشف لنا ما نحتاج. والخطوات بتعمل كده. أنت عايز إيه؟ عايز أبطل بس. أنت محتاج إيه؟ لا، أنت محتاج تغيير شخصي حقيقي عميق جداً، أنت محتاج إعادة تأهيل في علاقتك مع نفسك ومع من حولك ومع الله، أنت محتاج إعادة قراءة لماضيك. ده اللي أنت محتاجه بالفعل. فرق كبير جداً بين اللي أنت عاوزه واللي أنت محتاجه.

رسالة الإدمان

هو أنا كنت بروح للإدمان ليه؟ هي إيه الرسالة اللي موجودة فيه؟ هي إيه الرسالة اللي نفسي عايزة تبعتها لي وأنا بتفرج على الإباحيات؟ إيه الرسالة اللي أنا عايز أبعتها لنفسي أو اللي عايز أبعتها للعالم لما بآكل كتير قوي في أوقات معينة واضغطها وبعدين أحس بالذنب والامتلاء وأبقى عايز أتقيأ دوت أو أعمل دايت لمدة شهور، دايت قاسي جداً جداً وعنيف؟ إيه الرسالة اللي موجودة هناك؟ رسالة من هذا الطفل المتألم في الداخل ينقلها إلى هذا العالم وإلى هذا الجسد حتى وإلى هذا العقل وإلى الآخرين عن طريق

الفعل الإدماني. لأن الإدمان هو حكايتك عن الألم، لغة يتحدث بها الشخص عن الألم، بس دون أن يتحدث ودون أن يفهمها هو نفسه ولا يفهمها اللي حواليه. طول الوقت يشتموه وهو طول الوقت يشتم نفسه وما حدش قادر ينصت هو إيه اللي بيجرى.

الإدمان وعمى الرؤية

أكبر عملية بيفعلها الإدمان فينا هو أنه يخلينا ما نشوفش. وأول حاجة يخلينا ما نشوفهاش أن إحنا مش شايفين. فهو إدمانه بياخد ذكاؤه، بياخد ذكاؤه دوت، ويدور بيه، يعني بيستخدم ذكاءه في إقناعه. فعشان كده دماغ المدمن مبدعة في الإنكار.

الإدمان: التحكم والتخريب

الإدمان في حقيقته هي محاولة من المدمن لإشعار ذاته بأنه مسيطر. المدمن من أكثر الناس براعة في تخريب ذاته وإفشال نجاحاته وإفساد حياته بعد الإنجازات. المدمن ما بيعرفش يحس بالفرحة. عايشين معركة لا أحد يعلم عنها شيء من الداخل. وبالأخص أن اللي عنده اكتئاب بيروح يقول أنا عندي اكتئاب، لكن اللي عنده إدمان ما بيقولش. اللي عنده إدمان للأسف بيتستر ويستخبى بسبب الخزي اللي عنده. قلق بيروح يقول أنا قلقان. فما بالك اللي عنده اكتئاب وقلق وإدمان؟ الاكتئاب والقلق اللي عند الناس بره ده مجرد عرض عندنا حضرتك. الأمراض دي بالنسبة لنا حبة أعراض، يعني اكتئاب وقلق وخزي ودنية وتعثر حياة ومشاكل في العلاقات، أهلاً بيك، يعني إيهاني ناقصنا.

الإدمان: مرض النسيان

وأشكالية الإدمان الرئيسية أنه مرض النسيان. بص بقى، نسيان للخساير، نسيان للوعود، نسيان للي اتقال إمبارح، نسيان للي عملته بعد من ربع ساعة فاتوا، نسيان لحالة الخزي والذنب اللي بنحسها بعد اللي، نسيان لكل شيء. هو مرض النسيان بامتياز.

الإدمان: عبء مضاعف

أصبح الإدمان في حد ذاته عبء آخر. بدل ما الإدمان كان بيخفف عبء الحياة في مرحلة ما، يدعنا نعترف، أصبح الإدمان هو عبء ثاني، ربما أحياناً أثقل في، يعني في وطأته من الحياة نفسها. وده اللي بيخلينا نستخدم كل السلوكيات والطرائق وال، يعني، والأكشنات اللي إيه، اللي تأمنا أو تخرج أو نصل إلى درجة أن إحنا نيأس تماماً من هذه السلوكيات، فنترك أنفسنا للألم ظناً بأن خلاص لقد التهمنا وابتلعنا وعمرنا ما هنعرف نطلع منه.

الإدمان والمشاعر

ما هو إحنا بنحتفل بالضرب وبنهرب من الوجع بالضرب. إحنا ما بنعرفش نتعامل مع المشاعر على عمومها أحياناً. ودي حاجة ما بياخدش باله منها المدمن على فكرة، أنه مش بس ما بيعرفش يتعامل مع القلق ومع الضيق والانزعاج والغضب والوحدة، ده هو برده ما بيعرفش يتعامل مع النشوة والبهجة وما بيعرفش يتعامل مع الثناء. المدمن بيتكسف، رغم أنه بيبحث عن الثناء، بس لو أديته له ما بياخدوش.

الإدمان: مرض ماكر

الإدمان مرض ذكي وماكر، ماكر للغاية. يخش لك باللي أنت محتاجه دلوقتي. يعني إيه؟ يعني متعافي يقعد يقول لك عاش يا بطل، الإدمان يخش يقول لك كده عاش يا بطل، أحلى شغل ده، ولا إيه؟ ده إحنا جامدين قوي، ده إحنا بنعرف نعملها بدراعنا يا عم، ولا محتاجين نسمع فيديوهات ولا بتاع، إحنا خلاص بطلنا، إحنا بقينا جامدين جداً، ودوس بقى خلاص، وارجع بقى لحياتك، بلا خيبة، بلا حضور اجتماعات، بلا كتابة، بلا مش عارف إيه، إحنا خلاص الحمد لله، ربنا إيه، ربنا كرمنا، وأنت بتعرف تعملها دلوقتي وبتقرا شويتين وبتعرف تظبطها. يخش لك الإدمان بالتشجيع والتطبيل في أوقات معينة عشان يعمل لك الاغترار المتوهم، أن في صوت مقعد بيحصرك في دور المدمن، وبيقسك من احتمالية التعاد.

المعجزة والألم في التعافي

لما النهاردة يعدي من غير ما أتفرج على إباحيات وأنا مدمن إباحيات، أنا عامل معجزة. لما النهاردة يعدي من غير ما يبقى في نداء جنسي أستجيب له، أنا عامل معجزة. لأن الطبيعي في المدمن أنه يضرب. فقبول مساحتك من الألم جزء من التعافي، تعلم أن تعاني بشجاعة. المدمن في قراره نفسه عنده مشاعر ذنب تختلط بالفرحة والبهجة والانبساط، وكأنه بطريقة ما بيقول لنفسه أو اتقال له كتير: ليس لك الحق في المتعة، ليس لك الحق في اللذة، فبيسرق اللذة عن طريق القهر، يخلي الإدمان يسحبه بالعافية ناحية اللذة.

الندم وجلد الذات

اكتشفت في النهاية أن كثير جداً من الندم هو جلد غير مبرر للذات، جلد غير مبرر لذات لم تستطع تصديق أو الادعاء لفكرة أنها قد نمت وكبرت. الطرق اللي بتتحدث فيها عن نفسك ومع نفسك بتؤدي في النهاية إلى الضرب. لا يوجد فكرة ضرب إلا وراها ألم داخلي.

الضعف والعلاقة بالآخرين

كان يتعرض بعضنا لأنه كل مواطن الضعف فيه يتم استغلالها. فلو بيخاف، نربيه بالخوف. لو عنده مشكلة جسدية، نقلس عليه ونتريق عليه ونجيبها ونكبرها. لو عيط، نستهزأ ونتنمر. ولو أظهر ضعفه، نستغل هذه المنطقة الضعيفة. فأصبح بعضنا مع الوقت مقرراً داخلياً أنه لا ينفتح على الآخرين ولا يريهم ضعفاته، يبدو دائماً بمظهر القوي، فلا يسمح للآخرين بالاطلاع على مواطن ارتباكاته والتحديات اللي بيمر بها في حياته. فده برضه حكم علاقتنا بالآخر.

الأصوات الداخلية

إحنا عندنا صوتين: صوت الناقد وصوت المعاقب. هم عبارة عن استدماج لأصوات أبوية شائنة. أبوية مش يعني لازم يكون بابا، ممكن يكون أي حد، يكون مدرس، يكون ماما، يكون خالة، يكون أخويا الكبير. فيتم استدماج هذه الأصوات الشائنة، فبدل ما يبقى عندك صوت ضمير رقيق يقول لك: يلا بينا، شد حيلنا، إن شاء الله يعني تقدر تعملها السنة دي، ده صوت رقيق، لا يبقى في صوت الإيه، المخوف، المعاقب، اللي بيحذرك وبينذرك وبيهددك بما سيحدث إذا لم إيه، إذا لم تفعل ما هو مطلوب منك. وصوت الإنر كريتيك أو المناقد الداخلي اللي بيركز دائماً على الناقص، زي الصوت اللي كان بيركز على الدرجة اللي ناقصة لما تجيب 49 من 50، فيركز مع الإيه، مع الدرجة اللي ناقصاتك، مش بيركز على اللي أنت عملته واللي أنت جبته.

إدمان التحكم

فالتحكمية والهوس بالتحكم وإدمان التحكم، اللي هو في حقيقته أو اللي هو ببساطة هو حقيقة الإدمان أو مرتكزه، إدمان التحكم هي محاولة للتأمين، محاولة لطمأنة هذا الخوف. صوت التييس والإحباط عايز حاجة واحدة، يرميك في حضن الإدمان.

تناقضات المدمن

واحد تناقضات الإدمان الغريبة، واحد تناقضاتنا كمدمنين أن إحنا عندنا مهارات كبيرة جداً وإمكانات عظيمة جداً، وفي نفس الوقت خايبين جداً. أحد أكبر الحاجات اللي بتوديه دينا للإدمان عشان نبنج هو أن حياتنا بايظة، وجزء كبير جداً جداً من بوظان حياتنا مبني على عدم قدرتنا على استيفاء بعض المتطلبات اللي فعلاً ممكن نعملها عشان نبتدي نحسن حياتنا.

الإدمان وإطفاء المشاعر

أن المدمن كمدمن ما بيستخدمش المواد عشان يعمل دماغ، قدر ما هو بيستخدمها عشان يطفي المشاعر الأصلية اللي موجودة عنده. يعني هو مش بيستخدمها عشان يعمل دماغ، هو بيستخدمها عشان تغيير الدماغ الحالية، بيستخدمها عشان هذه الحياة أصبحت غير محتملة، هذا الواقع بالنسبة له أصبح أصعب من قدرته على إدراكه واستيعابه والتعاطي معاه.

الانفصال المبكر

فاصل الإدمان هي حالة مبكرة للغاية من الانفصال، أن هذا الشخص شعر بأنه مش عارف يلتقم مع العالم، مش عارف يلتئم مع الجموع، مش عارف يلتقم مع الناس اللي حواليه، أنه مختلف، بأنه بطريقة ما يمكن يكون مش مرحب بيه في هذا الوجود.

الإدمان: كيان ذكي

لكن وأنس قد مسك المرض في دماغك وانتهت الحفلة واتلطيت وغرزت في الإدمان. ما فيش حاجة اسمها مقاومة المادة الإدمانية، فالإدمان بيخدم على نفسه. الإدمان إنتيتي داخل الدماغ كده، كيان داخل الدماغ ذكي للغاية. الإدمان بينشط ما يسمى الذاكرة الانتقائية، يعني الذاكرة اللي تقعد تعزف لك كمان عن جمال المادة الإدمانية، ولكن تزيح عن دماغك الصعوبات والآلام والنتائج الفادحة اللي أنت شلتها بسببها.

التعافي: أسلوب حياة

الإدمان أديله احترابه. ما فيش حاجة اسمها أنا هسمع فيديو كل كام يوم وهقرا الكتاب الفلاني هيبقى وقت فاضي وهركز واسمع لي موعظة في الوقت. إذا لم يتحول التعافي إلى محور رئيسي بتدور حواليه عبادتك ودينك ومذاكرتك وتعاملك في وحتى علاقاتك، إذا لم يتحول التعافي إلى أسلوب حياة وأولوية كبرى، فلا أمن لنا.

التعافي: الاعتراف بالعجز

أول حاجة في التعامل مع الإدمان هو الاعتراف بالعجز. التعافي ببساطة هو محاولة إحداث اتصال صحي جديد مع الحاجات اللي انفصلنا عنها مبكراً. أنا مش فاسد أخلاقياً، أنا عيان. تعافي خطوتان إلى الأمام وخطوة إلى الخلف في حته بتتغير لما أبدأ أشوف نفسي أنا عيان وده اختباري، زي اللي عنده اكتئاب وده اختباره أو دي معركته أو دي تجربته الحياتية اللي محتاج أتعامل معاها.

المدمن المتعافي: معجزة

أن المدمن المتعافي هو معجزة ماشية على الأرض. وكثير مننا في بداية التعافي أول ما يبدأ يشيل المادة الإدمانية ويبدأ يعد خساير يرتبك للغاية ويحزن للغاية ويصيبه الألم الشديد حينما يفتح الستار عن كواليس حياته فيجدها يعني ممتلئة بالفوضى وبالبعثرة وبالأحيان بالعطب، مشاكل يعني هنا، مشاكل قانونية أحياناً، هنا مشاكل في العلاقات، مشاكل في الدراسة، مشاكل في العمل، مشاكل، مشاكل، فيقف قدام الحاجات دي: أنا هلم كل ده إمتى؟

الألم والتعافي

الناس مفكرة أن القلم عبارة عن حاجة هنشيلها ونرميها. المخرج من الألم لا يكون أبداً عبر التخلص أو عبر الحياة أن أنت تنعطف حواليه، المخرج من الألم عبره. التعافي لأول مرة هيخليك تبص للماضي بشجاعة. إحنا مشينا فترات كبيرة جداً من عمرنا، عندنا الوحوش بتاعة المخاوف، وعندنا الوحوش بتاعة الإساءات، وعندنا الوحوش بتاعة المظالم اللي إحنا ارتكبناها، وحوش الأخطاء. الماضي كان بيجري ورا إحنا كنا بنحاول نهرب منه، والماضي ده ليس إلا ذواتنا.

التعافي والماضي

التعافي لأول مرة هيديلك الفرصة أنك تلف وتبص للماضي في عينه، وتتعلم أن الإدمان في حقيقته هو محاولة هروب أو تسكين أو اجتناب، وأن إحنا ما عندناش أدوات المواكبة الطبيعية مع ألم الطفولة والصدمات ومع الضغوط اللي موجودة حالياً. إذا التعافي متعلق بالحياة مش متعلق بمصارعة الإدمان.

الخوف من الاختيار

الحقيقة أنك خايف تختار. ليه خايف تتخلى؟ مش خايف تمشي في الاتجاه اللي أنت بتحبه، خايف تتخلى عن الاتجاهات الأخرى. المدمن شخص يشعر بالغربة في وسط الناس، شخص يشعر أنه وحيد رغم أنه مش لوحده. فكف عن هذا الندم العابس.

المدمن وعدم العناية بالذات

المدمن رغم كونه متمحور حول ذاته، ولكنه لا يستطيع الاعتناء بذاته. المدمن رغم أنه بيوصف، وأحياناً بيصف نفسه، وكثيراً بيصف نفسه بالأنانية، وكثير جداً جداً بيوصم بالنرجسية، كثير منا بيوصم بعدم التفكير إلا في نفسه، كثير، حتى الاعتمادية العاطفية برضه بتوصف بنفس الوصف، رغم العطاء الإيه المفرط اللي عندها، ولكن رغم كده هو ما بيعرفش يعتني بنفسه.

الإدمان: علاقة حميمة مع مادة

الإدمان، الإدمان علاقة حميمة مع مادة. المادة دي قد تكون صورة إباحية، قد تكون طعام، قد تكون شراء وإنفاق، مقامرة، المهم مع مادة، تمام. فالممن، ودي حاجة ممكن تخضك، بيشتغل غل معاه قوي، الحتة النفعية.

الكمال أو الفشل

المدمن ده غالباً اتربى أو اعتقد أو اقتنع بأن إما أن أكون كاملاً أو أكون فاشلاً، فإذا لم أستطع أن أكون كاملاً فليكن الفشل. المدمن لا يذهب عشان يفسد حياته، هو لا يذهب لهذا الإدمان، لا يذهب للطعام، للإباحيات، للمخدرات، للكاس، يشرب عشان أنسى، هو بيشرب عشان يحل مشكلة موجودة، بس هو للأسف، يعني لما بيحاول أول يحل بيخربها أكتر، بس مش بمزاجه، هو لا يعلم أن هو ده اللي بيحصل.

التقسيم في حياة المدمن

طبيعة مرض الإدمان هو التقسيم. الحتة الفلانية دي فيها كذا، الحتة، يبقى بيحب مراته جداً وبيقولها، يبقى بيحب مراته جداً جداً وعامل ثلاث علاقات بره، يبقى بيحب مراته جداً وعامل معاه علاقة جنسية، ونصحى الصبح نروح رايحين متفرجين على، مرض تقسيم. فابقى علاقتي من ربنا جيدة جداً، لكن بعمل حاجة قد توصف بالانحراف، ومع كل وقعة بقع فيها في الإباحيات بيزيد تورطي فيها أكتر. ليه بيزيد تورطي أكتر؟ لأن معدلات الخزي بتزيد ومعدلات اليأس الخفي بتزيد.

الفتور والانسحاب

فإحنا بنفطر أسرع وما بنستحملش الفطور، لأنه بيفكرنا بالألم النفسي. الفتور زي أعراض الانسحاب، والله العظيم زي أعراض الانسحاب، نفس الألم بتاع غياب المادة الإدمانية، نفس الجوع واللهفة والاضطراب والضيق والخنقة والشعور بالخواء والشعور أن الأمور ليست على ما يرام وأن العالم يفتقد طعمه. فندور على إيه؟ أديني مشاعر، أديني إحساس، أديني دراما، حتى لو كانت مؤذية، أديني إدمان.

القفز بين المراكب

فيلا بينا ننط من المركب ونروح مركب ثانية. ففي الشغل بنعمل كده، في الدراسة بنعمل كده، في القراءة بنعمل كده، في الألعاب بنعمل كده، مع في العلاقات بنعمل كده، فطول الوقت الترن أوفر بتاعنا عالي جداً.

دورة الإدمان

إزاي الإدمان، كل إدمان في الدنيا جواه، جواه جزء من العملية الإدمانية، عملية توقف. كل واحد ليه معدلة، طعام، تلاقيها يومين في الأسبوع أو ثلاث أيام في الأسبوع، أقوم بالليل بطقوس معينة، أكل بطقوس معينة، أجلد نفسي بعدها وأحس بالذنب، أمتنع لمدة يومين ثم أعود. التريكة بقى، اليومين اللي أنا بمتنع فيهم دول، هل بيعدوا تعافي؟ ده جزء من العملية الإدمانية، ده أنا بشحن عشان أضرب.

الإدمان حتى في غير الإدماني

أن المدمن مننا بيصنع علاقة إدمانية حتى مع الأمور اللي ما فيهاش إيه، اللي ما فيهاش إدمان. ده إحنا حتى الدين بنتعاطاه، إحنا حتى الدين بنروح نبنج بيه، حتى دي تلاقينا برده في علاقتنا بالدين، تلاقينا فترات فيها قرب غريب وعبادات ونوافل وسخونية كبيرة جداً، لدرجة أن إحنا بنتعاطى الدين بنوع نظام البنج، وبعدين فترات فيها فتورة ونفورة وبعدة، فالنموذج البنج دوت بيمتد خارج حتى المساحات الإدمانية.

المدمن: سجين

المدمن أسير، المدمن سجين، سجين الإيه، سجين المادة الإدمانية، سجين الفكرة الملحة. أنا سجين الفكرة الملحة، وبالتالي التعافي هو تحرير لهذا المدمن من المتحكمات. الاعتراف بالعجز هو الوسيلة الأولى أو البوابة الأولى للتحرر.

كسر حلقة الخزي

بعض الخزي القديم بيبدأ يتبدد مع دخول هذه الفكرة في الدماغ، فتبدأ تتكسر هذه الحلقة المفرغة بتاعة العملية الإدمانية. ما إحنا قلنا خزي يجيب يأس، الخزي يقل، فالأمل، رغم اعتقادي بتحكم مادة كيميائية في دماغي ومش عارف، رغم ده، الأمل يبدأ يزيد. ولما الأمل يبدأ يزيد، بعض أفكار الإنكار والإدمان يجي يقول لي: مالكش غيري. لا يا عم، خلاص أنا ليا تعافي، أنا لج، أنا ليا جنة، ده أنا ليا قرب من ربنا، ده أنا في عين ربنا طلعت أجمل بكتير من ما كنت متخيل. إيه ده؟ ده أنا بدأت أرفع راسي. إيه ده؟ ده أنا عيان، ما لناش أمانيش فاسد أخلاقي ولا محتاج قلمين ولا قليل أدب.

التعافي والانتكاس

التعافي ومنع الانتكاس يقوم على ألا تنسى المتوهم أن سكة التعافي مش هياخد له فيها كم خبطة، حتى من الأشخاص المتعافين، موهوب يعني، ده حماقة كبيرة جداً جداً. فهناك في طريقة تعافي نفسه، حتى من زملاء التعافي، حتى من الناس اللي اشتغلت على نفسها بقىها سنين، في خبطات هتجي لك، وأنت برده محتاج داخل طريقة التعافي أنك تمتلك احتياجاتك.

النسيان الانتقائي

فمشكلة الإدمان الأساسية هي النسيان، بس أنا مش بنسى تماماً، أنا بنسى انتقائياً، أفتكر الحاجات اللي تلمعكمت في دماغي. فاللي بيحصل في لحظات ما القرد بيتنطط أنه يفضل يعزف جامد قوي في إيجابيات التجربة الإدمانية، ويزيح عن دماغي سلبيات التجربة الإدمانية، مش قادر يفهم حقيقة القفر الإدماني، أن الإدمان في أساسه بيقوم على فكرة القهر، بيقوم على فكرة الجبر والاستحواذ الكامل وعدم القدرة على الكاك.

المدمن: مغترب داخل نفسه

أن الإدمان مرض النسيان، أنا بنسى أنا جاي منين، بنسى الآلام المترتبة على الانتكاس، فبالتالي بروح له. المدمن هو شخص مغترب داخل نفسه، داخل نفسه. اختار كل مدمن فينا وإحنا صغيرين أن إحنا نبلع هذا الغضب وندفنه جوانا ونحط مكانه شعور بالذنب، إحنا اللي فينا الغلط، وده كان منشأ الخزي، فلما تمت الإساءة لينا شفنا نفسنا إحنا اللي سيئين ودفنا الغضب جوه.

الإدمان: تزييف الواقع

أن الإدمان هو مرض تزييف الواقع والحقيقة، هو مرض الانفصال، وجزء من انفصالنا هو انفصالنا عن الحقيقة وعن الواقع، عن طريق عملية خبيثة وخفية اسمها الإنكار. جزء كبير قوي من فهمنا للإدمان وفهمنا للتعافي يتلخص في هذا الأمر، يتلخص في أن قد تمت الإساءة إلينا في مرحلة ما. الإساءة دي كانت عن طريق القسوة من الأهل، عن طريق الهجرة جران، عن طريق الحرمان، عن طريق الإهمال، عن طريق النقد الزايد، عن طريق المقارنات، عن طريق الضرب، عن طريق أي درجة من درجات الإيذاء، أحياناً التدليل المفرط، تمام. فهذه الإساءات تورث داخلنا أو تورثنا ما يسمى بالاستياء.

الاستياء والذنب

ما هو الاستياء؟ هو شعور شديد بالغضب والنقمة، شعرنا بالذنب سابق على ذنوبنا. اكتشفت أن كتير جداً مننا، وبالأخص يعني اللي عندهم أي درجة من الاضطرابات، وبالأخص الإدمان، عندهم شعور عميق ومتجذر للغاية ومغموسين كده ومتشربة خلاياهم بالذنب، وبالتالي عدم الاستحقاق للخير.

طقوس الإدمان

أحد طقوس الإدمان هي طقوس التوبة، طقوس أنا وحش، أنا سيء، يا رب أنا زفت، يا رب، الطقوس اللي فيها حالة من حالات التبرير الخفي والمغلوبية، واستخدام الدين كنوع من أنواع التعاطي التخديري لمشاعر الذنب والخزي المتعلقة بالإيه، بالحالة الإدمانية.

الانتكاسات

أحياناً سلوكياتنا بعد الانتكاسات بتعزز أكت المزيد من الانتكاسات، وكان الانتكاس بيبقى إزالة كاملة للشخص وحضور لعامل آخر هو عامل اللذة الوهمية للإدمان، وكان الانتكاس تبد للهوية، زوال لهذا الشخص، وكأننا بنغيب، عشان كده أنت تفوق بعد ما خلصت: إيه اللي أنا عملته ده؟

الإدمان: حل وهمي للانفصال

الإدمان والتعامل مع المادة الإدمانية، للأمانة، هو محاولة حل لمشكلة داخلية عميقة هي الانفصال. ما فيش عملية إدمانية أبداً على وجه الأرض إلا ما فيهاش سقوط هوسي وامتناع هوسي بنفس القدر، ثم سقوط هوسي وامتناع هوسي، سقوط هوسي وامتناع هوسي، اا ينزل بدماغه وينغمس في الإدمان ويشتم، هو هو نفس الشخص، ويشتم في الإيه، في الإدمان وفي الجنس وفي الطعام، ويكرهه، هو هو يحبه، يحبه، يحبه، ويشوفه أكثر حاجة هتريحه في الدنيا، ويكرهه، يكرهه، ويكرهوه، ويشوفه أسوأ حاجة في الدنيا، ويتمنى أن ربنا يشيله منه تماماً، يقول لك يشيل مني الشهوة كلها.

الاحتياج غير المصاغ

المدمن مش عارف يقول هو ماله، مش عارف يقول هو إيه الاحتياج اللي عنده، هو عارف أن في حتة فاضية، بس هي مش عارف، فعمال يملاها بأي حاجة، فلما يملاها يحس بالفراغ أكتر وأكتر وأكتر، والخواء أكتر، في إيه، في حاجة ناقصة، أهي هنا، في مشكلة، ما حتى هذه اللحظة لم يستطع أن يصيغها، وأول ما تتصاغ يحصل تغيير عجيب.

التعافي: التذكر المستمر

عشان كده إذا كان الإدمان مرض النسيان، التعافي هو إيه بقى؟ هو حالة تذكر وتذكير مستدامة. فإحنا من الآخر بنتكلم الخطاب اللي ينفع مع الدماغ دي، الدماغ دي لما سمعت أن في طاقة بتتحرر وأن في علاقات بتتحسن وأن الفلوس هتكتر وأن في لا حلوة دي يا باشا هكمل، بالإضافة إلى طبعاً أن أنا أكون في عين الله وأني أعمل علاقة، ودي طبعاً من الفتوحات الكبرى، يعني أن تستشعر معية الله حقيقي، بتستشعرها، مش عشان أنت بتخف فبتبطل معاصي فهو بيحبك، أنت عشان التعافي بيتضمن إعادة قراءة للعلاقة مع الله والتمثيل النفسي ليه، فالعلاقة بتتحسن.

التعافي: أنت هو أنت

ما حدش في التعافي بيبقى إنسان جديد، أنت هو أنت، ولكن طاقاتك اللي كانت مهدرة في الضرب بقت بقت موجهة ناحية حاجة ثانية، ذكائك اللي كان مهدر في الإنكار بقى موجه ناحية حاجة ثانية، لكن أنت نفس الشخص. فاغفر لنفسك، حاول تغفر لنفسك، ولو تكلفاً، ولو قصراً، ولو بترديد قد غفرت لك وتردد اسمك.

جوابا المدمن

المدمن دايماً معاه جوابين في جيبه، جواب ما قبل الانتكاس: عزيزي عماد، ما ينفعش تروح هناك، إحنا ما ينفعش نرجع لوا أين ثلاثة لا أ، فاكر لما اتهنت في الوقت الفلاني، فاكر لما خسرت فلوسك، فاكر، فاكر، فاكر، فاكر، فاكر، فاكر، فاكر، أه، ده الوقت اللي بطلعه فيه لما تكون دماغي بتقول لي يلا روح انتكس، فبفكر بنفسي أنا جاي منين ومش عايز أرجع لإيه، ده بيتحط كده في المحفظة في الناحية اليمين. في الناحية الشمال بقى ده جواب ثاني: عزيزي عماد، أنت شكلك انتكست النهاردة، أمم، طب أنا عايزك تفتكر واحد اثنان ثلاثة أربعة خمسة ستة عشرة، الأفكار المضادة الإيجابية المناقضة للفكرة، فكرة ليه للفكرة اللي بتقر، الفكرة السلبية بتاع الإيه، بتاع الإدمان، فخلي في محفظتك في دولت ذاكشن، ذا يعني إيه، افعل الفعل وسوف تأتي الرغبة لاحقاً، افتكر دي بالله عليك، والله العظيم النجاة موجودة في في الجملة دي، اعمل الفعل وتبقى تيجي الرغبة بعدين، بروح أحضر اجتماعات زمالة، مش طايق النهاردة، أحضر، روح أحضر، وتبقى الرغبة في الحضور تبقى تيجي بعدين.

التعافي: تغيير القوة العظمى

التعافي في حقيقة حقيقته هو إيه؟ هو تغيير للكدر، تغيير للي مين موجود في صورة القوة الأعظم من نفسي، هل الإدمان، هل الإباحيات، هل الجنس، هل الطعام، هل التعاطي، ولا نحط حد تاني، فحقيقة برنامج التعافي ببساطة هو أن أنت تشيل الإدمان كقوة عظمى وتستبدله بقوة عظمى أخرى.

الإدراك والقوة

أن في كم حاجة أنت بتدور عليها وهي أمام عينك، لكن بسبب إيلفها لم تستطع إدراكها، فلما ربنا، ربنا عز وجل يهزك ويصحيك بقوة مرض زي الإدمان وبقوة هذه التجربة والمعركة، فمعنى كده أنك قوي وكبير في عينه، معنى كده أن هو بيديلك صيحة كافية لمثلك عشان تروح له.

جناحا التعافي

محتاج أن أنا أعرف أن تعافيه ينقسم إلى جناحين كبار، الخطوات كلها بتندرج تحتهم، جناحين كبار، جناح الروحانية، التجربة الروحية، الاتصال الله، وجناح العناية بالذات، الاعتناء بالذات، أنك تاخد بالك من نفسك، هو ده التعافي. التعافي علاقة مع الله، علاقة مع قوة عظمى، علاقة مع تجاوز لذاتك، حتى لغير المؤمن، والناحية الثانية اعتناء لإيه بذاتك.

معنى الحياة

معنى الحياة يتكشف مع الخطوة، افتكر دي دايماً، وأنت مخطي في الدنيا هتلاقي نفسك وهتلاقي معنى حياتك. الحياة مش كتالوج، ده هيديهول لك دلوقتي، والمفروض حد يسلمهول لك وأنت نازل من بطن أمك، ما فيش الكلام ده.

التشارك في التجربة

في حاجة بتنور في دماغ المدمن لما يسمع أن في حد ثاني بيمر باللي هو بيمر بيه، في ناس كانت بتعيط حقيقي لما راحت حضرت أول مرة في الزمالة، إيه ده، ده اللي بيقولوه نفس اللي جوايا، أنا كنت متخيل ما حدش فاهم.

الألم والإيمان

وأحياناً بنظن لو جت لنا نوبة حزن شديدة أو قلق أو اكتئاب أن إيماننا في مشكلة، لأنه لم يستطع أن يحمينا أو يقينا من مثل هذا الألم. الكتاب بقى بيقولها بشكل صريح جداً أنه ما من مقدار من الوعي الروحي على وجه الأرض هيحميك من معايشة هذا الألم، يعني بنضيف على فكرة أن القلم حتمي، أن أحياناً وجود هذا القلم ما بيقولش حاجة عن العقلية، ما بيقولش حاجة عن العقيدة، ما بيقولش حاجة عن الإيمان، ما بيقولش حاجة عن متانة التعافي، بل بل أنك متألم، هذا الألم بهذا القدر ولم تنته بعد، هي دلالة على قوتك الروحية وعلى قوة تعافيك.

الدين والإدمان

فبالتالي بدخل الدين في منظومة الإدمان، عشان كده بدخل جلد الذات باسم التوبة، بدخل إهانة الذات وتعميق الخزي باسم الندم، اللي هو جزء من التوبة، فأنا فاهم الدين غلط.

الصوت المعاقب

حين يتوقف صوت الجلد الذاتي والتخويف الذاتي عن أن يحركنا ويصبح صوت مقعد، وده مهم جداً في حالة الاكتئاب وفي حالة الإدمان وفي حالة القلق وفي كل أنواع الاضطرابات، ستجد داخلك هذا الصوت، صوت التخويف المهدد داخلك، أو بنسميه الإنر بيونتيف فويس أو الصوت المعاقب الداخلي، اللي عمال يقول لك هتتعاقب، هيحصل، هتحصل مصيبة، عمال يعدك بإيه؟ بالكوارث.

الخطاب الداخلي

فطول الوقت خطاب بيقول وجهة واحدة، أنا مقصر، أنا مدنس، أنا ملوث، أنا غير مستحق. طيب والإدمان، الإدمان بيحققها لك على الأرض.

الألم والوهم

أن مشاعر غير محتملة بنظن أنها لا نهائية، أنها ستصبنا وتحيط بنا وأن هي هتغمرنا، مش هنعرف نتعامل معاها، فنروح رايحين مبنجينها مؤقتاً، فتطلع لنا ثاني. الألم يأتي ليوهمنا بأنه طاغية، أن هو حد حلوله، ما فيش منه مفر مطلقاً، رغم أن كل ألم عرفناه في حياتنا، رغم صدقه، ونحن لا نكذب أبداً أن الألم تجربة صادقة للغاية، ولكن رغم صدقه، كلهم طلعوا كذابين، كل ألم في حياتنا طالعه كذاب، كل مرة اتسبنا وحسينا أن دي آخر مرة نعرف نحب فيها، بنعرف نحب تاني، كل مرة بنحس بالقلم ونقول دي هي القاسمة، بلاقي نفسنا كملنا، كل مرة نقول خلاص ما فيش تاني، بعدها بنلاقي نفسنا قمنا واتنفسنا وعفرنا وكملنا واتعلمنا واتفتحت لنا بيبان أوسع بكتير جداً من البيبان اللي اتقفلت من إيه، من ف بفعل هذا الألم أو اتقفلت فسببت هذا الألم.

الإدمان: طبطبة وهمية

الإدمان في حقيقته هو محاولة لطبطبة على شخص هيموت ويحس بالتحكم في كل شيء، ولكن الحياة لا تمنح هذا الأمر، فبيروح لإيه، لحياة ثانية، لواقع بديل، لواقع متوهم، ويشعل نفسه هناك بالتحكم.

الاجترار والهم

المدمن، ومش بس المدرما مدمنين، أو حتى غير المدمنين، بتلتهمهم مساحتين، مساحة اسمها الاجترار، ومساحة أخرى اسمها مساحة الهم بالإيه، بالمستقبل، عايش في إمبارح بيجتر المواقف السابقة. إحنا كمدمنين عندنا هوس بالمقالات، بالنتائج أكتر من الأفعال، دايماً بنحاول أن نتحكم في النتيجة عن طريق أن إحنا نعمل زي الأخطبوط ونحاول نتحكم في كل العوامل ونمسكها عشان تكون النتيجة زي ما إحنا عايزين.

التطرف وعدم التحمل

المدمن لا يعرف أنصاف الحلول، المدمن بيجيب من الآخر، المدمن إكستريم متطرف، وهو عارف أن هو متطرف، وبيعامل حتى تعافيه بتطرف، لأني كمدمن أشعر بالعجز عن السيطرة، لأني كمدمن شخص خايف، فبدور على طريقة أعالج بيها هذا الخوف، ولأني كمدمن لا أستطيع تحمل مشاعري، فبدور على إلهاء، لا أستطيع تحمل هذه الحياة بالكدر والمعاناة اللي موجودة فيها، لا أستطيع أن أتحمل الحياة بشروطها، لا أستطيع أن أتحمل الحياة بشروطها، وده الحل على فكرة بتاع الخيالات، هنجيله، فرووح رايح إيه، عامل حياة تانية بشروطي أنا، وما هي الحياة اللي تبقى بشروطي، الخيالات.

النجاة بالعجز

وأشكالية المدمن الأساسية، أشكاليتنا الأولى هو أن إحنا مصدقين في دماغنا، أنا مصدق في دماغي، واعترافي بالعجز واعترافي بفقدان الإرادة وحصول حالة اليأس من دماغي، دي هي النجاة. المدمن لا يستطيع أن يرى حقيقة سلوكه، المدمن بيستخدم آليات معينة عشان يبقى في حالة الضبابية، في حالة العماء، عشان يبقى منخرطاً في إيه، في سلوكه الإدماني، لأن المدمن لو شاف حقيقة سلوكه مرعبة، لو شاف حقيقة دواخله صعبة جداً ومؤلمة.

مدمن الطعام كمثال

يعني لا شيء في الدنيا قد يضاهي لدى مدمن الطعام أكلة حلوة بينج بيها مشاعره، بعد ما تعرض للرابتس بكميات كبيرة، تصحى بالليل تقعد لوحدها مع الأكل وتفضل تاكل بكميات كبيرة، وأحياناً بشكل سريع ما فيهوش حتى حضور في الإيه، في المذاق، عشان توقف سيل الأفكار وتوقف اجترار المواقف، وأحياناً تفكر وهي بتاكل.

التناقضات الداخلية

المدمن هو أبو التناقضات، إحنا كمدمنين لدينا عوالم داخلية من النور والظلام محتدمة الصراع ليل نهار، عمالين يتخانقوا مع بعض، والتعافي أيضاً ممتلئ بالتناقضات، اللي هو شيل سيب، ايدك هتلاقي الدنيا بتتحسن، بص التناقض، ا سلم هتلاقي الدنيا، اعترف بعجزك هتبقى كويس، إيه التناقضات دي، ما هو حضرتك أصلاً مليان بالتناقضات، حضرتك أصلاً عبارة عن بندول متارجح ما بين النور والظلمة.

الإنجاز والكمالية

المدمن اللي الناس شايفاه بيبوظ حياته، هو شخص أصلاً مهوس بالإنجاز، في الأغلب معظمنا مهوس بالإنجاز، معظمنا بيعرف حياته من خلال نجاحاته، من خلال ما يبذله في اليوم، فإحنا كده عندنا كمالية، طلب تسديد الاحتياج، وكمالية أن نطالب أنفسنا بأن نكون إيه، كاملين ومثاليين دائماً، فما بنعرفش نكون مثاليين دائماً، فبنروح نبقى مثاليين في خياتنا.

الكمال عدو الإكمال

فالكمال عدو الإكمال، إحنا قلناها قبل كده، أن إحنا عندنا رغبة كمالية، ولكن عمرنا ما عندنا إكمالية، ما بنكملش حاجة لحد النهاية، فتجد رغم وجود الرغبة في الإتمام، هناك رغبة أخرى لا واعية في الإفساد، مش هتكمل للآخر، أنت مش هتبقى ولا حاجة.

حضرتك، الإدمان مدمن على الصراعة. افتكروا الحتة دي، الحتة دي مهمة جدا. ها، زي ما أنت بتضرب، الإدمان جواك بيضرب صراع، فاللي يديلك صراع يمزك. الإدمان بيتكيف بالصراع، يرد يهدى ويرتاح، يروح حاطط عليك. أنت بقى أن الإدمان مش مادة التعاطي، الإدمان مجموعة من المعتقدات والسلوكيات والأنماط، حتى في العلاقات والمسارات الدماغية اللي ماسكة ومحفورة جوة دماغنا، مش مجرد تعاطي للمادة الإدمانية.

تلاقيه مميز للغاية وذكي جدا، وكان متفوق وبيذاكر للناس دي كلها، ولكن تشوفه بعد 10 سنين: "أنت حققت إيه؟" "ما حققتش حاجة." طب أنت والناس اللي هو كان معديهم ومتفوق عليهم وبيساعدهم وبيذاكر لهم، عدوا واستقروا وحياتهم بدأت توضح. لا إله إلا الله، ما هذا التناقض الغريب الموجود لدى المدمن؟ إمكانات حقيقية كبيرة، تجد المدمنين كثير منهم مبدعين، كثير منهم مميزين للغاية، كثير منهم عندهم كثير من الحكمة ومن الرؤى ومن النشاط والحيوية والجندي كده حقيقي، وحد عنده همة وعزيمة غريبة، وعنده جرأة وعنده شجاعة، وفي نفس الوقت تلاقيه لا يقدم أحيانا على بعض المخاطرات، لا يستطيع أن يحتمل الاستمرار في موضوع معين لفترات طويلة، فتجد المحصلة النهائية قد توصف بالفشل، لكن كإمكانات هو رجل كان مهيأ للعظمة، كان مهيأ لأن يكون مميز للغاية، لأن يكون متفوق للغاية، فشيء غريب جدا هذا التناقض اللي موجود داخل نفس نفوسنا أو داخل نفس المدمن.

أمام الحياة هو واحد ممكن يعملها بسهولة قوي، بس مش عارف يعملها. مشكلة المدمن الأساسي أن بيعرف يفلسف كل حاجة، بيعرف يقنع نفسه النهاردة بالتعافي وبكرة يقنع نفسه بالإدمان بذكاء غير عادي، لأن الإدمان بيركب العربية الجبارة اللي اسمها قدرة المدمن على التفسير والتبرير والعقلنة ورؤية الأمور وتقليبها بطرق مختلفة، ويستخدم ده، يستخدم هذه القدرة وهذا الذكاء لإيه؟ إيه؟ للترويج للفكرة الإدمانية وللاستحواذ الذهني. والمدمن لا يمكنه أن يتعافى وهو لا يزال ورا داخل ذاته. المدمن منا بارع في التبرير والتسويغ وإضفاء المساحة العقلانية على فعله الإدماني. إحنا شاطرين قوي في فلسفة الإدماني الأمور وأن إزاي نقلبها ونشوفها بطريقة مختلفة.

فالمدمن شخص يشعر بالخزي ويشعر بالغضب المعط، طق يعني إيه؟ يعني حضرتك الغضب موجود عندنا دايما من أول ما تصحى لحد ما تنام، بتحاول تثبت حاجة لحد، أنت مش عارف هو مين، ومش عارف عايز تثبت له إيه، ومش عارف هتحصل على إيه، ده إثبتت له. إحنا ده اللي بيحصل لنا ليل نهار. المدمن الوحيد، الوحيد على وجه الأرض اللي بينسى أهم حاجة من كينونته: رغبته، هو عايز إيه؟ أسهل علينا نبص على الناس من أحنا نبص جوانا، أسهل بكتير جدا. الدفاع النفسي الأكثر شيوعا هو أن الآخر فيه إيه، مش أنا اللي فيا إيه؟ أسهل بالنسبة لي من أني أستشعر مشاعر الدم أو أتعامل مع شعور الندم أو أني أقعد أفصص دخولي علاقة معينة، ده صعب جدا جدا. أسهل بالنسبة لي أني أقول: الآخر أغواني، الآخر ضحك عليا، الآخر استغلاني، الآخر أذاني. سهل أني أشعر بالغضب مني أقف مع نفسي وأقول قول: لماذا ذهبت إلى هذه العلاقة؟

الإنسان بطبيعته دايما بيحب يعيد تمثيل مشهد الخسارة، مشهد الفقد بشكل رمزي، وده بشكل عميق جدا جدا. هو ده، هو ده استعارة الإدمان. إزاي الإدمان بيقدم نفسه كاستعارة، كان بيقدم نفسه كرمز، كحدوثة بتتحكى من غير ما حد عارف يسمعها، لحد ما تقف في لحظة من اللحظات وتنصط لصوتها بعد الضياع وبعد الخسارات وتقول لك: "الله، إيه ده؟ إيه ده؟ إيه ده؟ ده في حاجة حصلت، ده أنا لحد دلوقتي مش معترف بيها، عمال أحكيها كل يوم، بس مش بحكيها." عشان كده لما أروح أشارك بتفرق، عشان كده لما بتروح تشارك، أنت بتحكي عن المك، فلما تحكي عن المك، ما تحتاجش للإدمان عشان تحكي عن المك.

الألم ياتينا دوما بكذبة كبرى. طبيعة الألم أنه حقيقي جدا، لكن كذاب جدا، مفارقة عجيبة داخل الألم. فحضرتك لما تقعد، كل ما الخيال يجي لك، تروح تحاول تلهي نفسك عنه، أنت ما بتعملش حاجة، أنت ببساطة كل اللي بتعمله أن أنت بتدفن على إيه؟ على، أو بتردم على احتياج مشروع عندك. فالاحتياج ده هيطلع في حتة تانية، عارف هيطلع فين؟ في الإدمان. وكان هذه الضربة بتستفز في المخ حالة كاملة، نظام حياة، معتقدات بيتم تنشيطها مرة أخرى. الضربة بتحفز في المخ النظام الإدماني.

الإدمان هو مرض الفكرة الملحة، الاستحواذ الذهني، وعدم القدرة على إيقاف هذا الاستحواذ أو السلوك الناجم عن هذا الاستحواذ. عشان كده تجد أن كل واحد ليه ضربته، يعني تجد أن كل واحد ليه المادة الإدمانية، تجد كل واحد ليه كيفه، ليه عند ده طعام، وليه عند ده إباحيات، وليه عند ده شراء، وليه عند ده هيروين، وليه عند ده كحول. ما هو لو هو دوبامين في النهاية، وهو مجرد إدمان للدوبامين، ليه في ضربة معينة بتبقى عند ده هي اللي بتعبر عنه أكثر، واقع فيها أكثر؟ مدمن إباحيات وما عندوش أي مشكلة مع التدخين خالص، يبقى مستغرب: "يا جماعة، أنتوا مش عارفين توقفوها إزاي؟" يا جماعة، بيعاني أشد المعاناة مع الصورة. تجد مدمن كحول عنده مشكلة خطيرة جدا جدا مع ده، وما عندوش أدنى مشكلة مع الجنس أو الإباحيات أو الشراء أو الاقتناء. وتجد حد كل الكلام ده بقول: "إيه يا جماعة، أنتوا تعبانين ليه في الموضوع ده؟ الموضوع ده سهل قوي." بس عنده مشكلة رهيبة جدا ويشوف حاجة في باترينا وما يشتريهاش، وأن ما يقعدش، أو أن هي ما تقعدش على مش عارف، مواقع الشراء الإلكتر ابليكتروني، إيا كانت هي إيه، تقعد تتفرج، تتفرج، ما تعرفش.

الإدمان هو نوع من أنواع الطفولة الممتدة. يعني إيه الطفولة الممتدة؟ يعني أحنا اعتدنا في طفولتنا على طلب الإشباع الفوري: أنا جعان فآكل، عايز أدخل الحمام فأدخل، عطشان فأشرب، زعلان لازم أفرح، فأنا عايز حاجة يبقى تيجي دلوقتي، وعايز حاجة يبقى عايزها. كل مدمن جواه طفل داخلي محروم. هذا الطفل الداخلي شباط، غلبان، هو، أنا مش هقول لك أن غلبان، غلبان إيه؟ مفتقد الاحتواء، ومفتقد الحنان، ومفتقد الاستيعاب، ومفتقد المغفرة، ومفتقد المسامحة، ومفتقد الفرصة الثانية، ومفتقد التعبير عن الذات، ومفتقد الحرية، مفتقد حاجات كتيرة جدا، بس شباط. فبيميل المدمن دايما إلى إيه؟ إلى الاحتفاظ بالاستياء. ولكن المشكلة أن الاحتفاظ بالاستياء هو أن تشرب السم متخيلا أن الآخر هو من سوف يموت. سواء أنا كنت مدمن، فأنا هيكون عندي مشكلة مع الاستياء والوسواس بالأخص، والبنية الكمالية بالأخص، لها علاقة عميقة جدا جدا بالاستياء والغضب.

إشكالية المدمن في صنم المثالية الداخلية، المثالية التي هي عدو الاتقان، الكمالية التي هي عدو الإحسان. المدمن لا يستطيع تحمل النقد، ولا يستطيع تحمل الثناء. المدمن لا يستطيع أن يتحمل النصيحة أو الإشارة إلى نقص أو عيب، وفي ذات الوقت لا يستطيع تحمل أو استيعاب أو التصالح مع المديح. ما يعرفش، للأسف، اللي لسه بيردد الجملة دي قدامه كتير، لحد ما يطفي، وهي الجملة دي بس اللي معناها من التعافي إيه هي: أن ما فيش، ما فيش حد بره، مافيش حد أقدر أتواصل معاه. التعافي نمو، مش كمال. التعافي طالع نازل، ما فيهوش ديمومة، ما فيهوش ثبات. كل لحظة بتعدي عليك في التعافي هي لحظة بتعنق عملية الشفاء.

اليأس، ربنا خلقه فينا لكي نبحث عن حلول أخرى خارج نطاق البحث الأول. فاليأس مهم لنجاة البشر. الله لا يخلق فينا شيء عبثًا. هذا الشعور مهم للغاية. لولا اليأس، لما استطاع البشر أن يحصلوا على حلول. فلما ييأس المدمن، يبطل يزق في حيطة، فيدور على باب مختلف. فلما ييأس المدمن من ذاته، يبدأ في تجاوز هذه الذات بحثًا عن حلول أخرى، فيخرج من عزلته الداخلية ومن انفصاله الذي هو مرتكز إدمانه، ويبدأ في البحث عن الله، البحث عن التعافي، البحث عن التواصل مع الآخرين.

الحياة ليست عادلة، آه، إتس نوت فير، إتس نوت فير. ولكن ما عندناش حل تاني. الحياة ليست عادلة، وماحدش وعدنا أنها هتكون عادلة. ما حدش قال لنا إنه هتخشوا هتاخدوا 1 + 1 بتساوي 2. ما حدش قال لنا كده في الدنيا، هذه الدنيا. الدنيا ما حدش وعدنا أن هي هتكون عادلة. وفكرة انتظار أن تكون الحياة عادلة، وأن يثأر القدر، أو يقتص ممن آذونا، أو أن هم يجوا يتحملوا مسؤوليتهم عما فعلوه، أو أن هم يجوا يصلحوا ما صنعوه، أنا آسف، مش ماشية كده الدنيا. فالمعركة الكبرى في بداية التعافي أنك تفضل مكمل رغم التخذيل والتخوين والكفر بتعافيك.

ففي بداية التعافي برده بيتعامل بنفس الطريقة، فيخش كده: "أوبا، أنا بفوق، أوبا، أنا بتعافى، يا نهار أبيض، طب أنا هعمل إيه ولا إيه ولا إيه ولا إيه؟" يقعد يعد، المدمن الكلام ده كله، آه، يعترف أنه عاجز قصاد المادة الإدمانية، بس ما بيهداش على نفسه ويعترف أن بهواقة الحياة ديت، وفوضى هذه الحياة مش بتتحل بالدراع برده، مش هتتحل بنفس النمط اللي وداك للإدمان. لكن مش معنى كده أنك مش هيفضل عندك تحديات، دي، ده، دي الإجابة المختصرة، يعني مش هتفضل بنفس المعاناة عمرك كله، متزاول، وعندك نفس العناء عشان تبطل يوم، لا، الموضوع بيبقى أسهل من كده شوية مع الوقت، ومع استعادة المخ وإعادة تهيكلة مسارات المخ.

والتعافي مش جاي برده عشان تشقى، التعافي مش جاي عشان تتبهدل. ما فيش تعافي بدون مرح، تعافي بدون شقاوة وتنطيط وحرية وترفيه. ما فيش تعافي بدون ترفيه. لو مش بتحاسب نفسك على أن وفهت عن نفسك النهاردة ولا لا، هتقع. فكر نفسك بالحالة الذهنية بتاعة التعافي، نفض هدومك والبس دماغ المتعافي، حتى لو هتلبسها فيك، حتى لو هترتدي ابتسامة بالعافية وأنت من جوة مهزوم ومكسور، والانتكاسة جايباك أرض. فنحن أصبحنا بالتعافي نبحث عن اجتياز الألم، مش التخلص منه، عن مواجهة الألم والمرور بالبروسيس، وعارفين أنها بروسيس وبتاخد وقت، وأن هي عملية، وأن أحيانا هي مشاعر مؤلمة، مش هنعرف نطفيها، هنعمل إيه؟ هنواجهها، وهتروح، وعارفين أنها هتروح.

مقياس تعافيك هو مقياس أمانتك في التواصل. إذا الإدمان هو محاولة لإحداث اتصال يعوض هذا الشعور بالانفصال المبكر للغاية الذي حدث في حياة هذا الشخص وفي وجوده الإنساني، ولكن هذا الاتصال الوهمي والزائف والمؤقت بالمادة الإدمانية لا يحقق هذا الاتصال، بل يعم شعور الانفصال. هو خلل في شعورك بالاتصال والاستناد على الله. أنت متخيل أن أنت اللي متحكم في كل شيء، حتى وأنت بتدعي، أنت بتدعي ربنا عايزه يعمل لك اللي أنت عايزه في الوقت اللي أنت عايزه، وكأن الله هو اللي شغال عندك، يعني: "يا رب، اعمل لي كذا." "أنت ما عملتهليش ليه؟" ما أنا، يعني، ربنا جزء حتى من الكدر اللي أنت بتحاول تتحكم فيه عبر الدعاء. أنت مش مسلم. وطول ما المدمن عنده ولو بصيص تعويل على إرادته الذاتية أو على دماغه، هيقع، مش هينفع.

تاخد تعافي وإدمان مع بعض، مش هينفع. تبقى علاقتك بمراتك كويسة وأنت عامل علاقة بره، وتقول لي: "دي صاحبتي، ما فيش حاجة اسمها كده." مستحيل تعرف تعمل ديت. مش هتعرف تبقى تحول علاقتك أو تحولي علاقتك الإدمانية بالشخص اللي أداكي لعلاقة صداقة، وتقولي لي: "هنعرف نعملها، إحنا دلوقتي بقينا أصحاب بس، بقينا بنتكلم، مش عارف." ما فيش الكلام ده. أنصاف الحلول والمناطق الرمادية لم تفيدنا بشيء. ده جزء من أجزاء إنكارنا.

يعني في تبطيل إدماني، في امتناع هوسي بنفس القدر الذي يعني يحمله الهوس، لما بكون بضرب، الهوس في الحالتين واحد. أنا طول الوقت لازلت في أتيتيود ومايند سيت الحد اللي بيضرب. المدمن في ناس بتدعي: "يا رب، أديني اللي أنا محتاجه، مش اللي أنا عايزه." أنت اللي عارف اللي أنا محتاجه، أديني ما يصلحني، مش ما يمتعني، مش ما يجعلني أتلذذ، مش من اللي يظبطني دماغي ويكيفني. إحنا كمدمنين ما بنعرفش نفهم ده. إحنا كمدمنين بندعي باللي إحنا عايزينه، وباللي يكينا، ولو ربنا ما عملهاش، بنراها

بحاجة من اثنين: يا إما نشعر باستياء عميق تجاه الله، غضب: "ليه يا رب؟" أو نشعر أننا لا نستحق، وأن ربنا بيعاقبنا، وأن ربنا مش بيدينا اللي إحنا عايزينه عشان إحنا مدمنين، وعندنا أخطاء، وعندنا مش عارف، مشاكل، وعندنا ذنوب.

ما فيش مدمن كان في إدمان نشط وداء سكينة خالص. اللي بتدوقه هي راحة مؤقتة لهذا الاضطراب المقلق والموجات الزوبعة اللي موجودة جوة دماغك، بتهدى سيكاك. فأنت بتظن أن دي السكينة. التعافي الوسواسي، طول الوقت جلد ذات باسم التعافي، طول الوقت معكنن على نفسه باسم التعافي. طب ما هي مظاهرة؟ أول مظهر هي العقلنة المفرطة لسبيل التعافي.

المدمن عنده القدرة أنه يبص للتشابهات حيث لا ثمة تشابهات، يقول لك: "الناس كلها بتشرب." ويبص للاختلافات حيث لا ثمة اختلافات، يعني ما فيش اختلافات في هنا، هتبقى زيك زيه، هتوصل لنفس المصير. مصيرك لن يختلف عن أي امرأة انبضحت في علاقة، مصيرك لن يختلف عن أي واحد غامر بالتعرض للمواد الإدمانية، مصيرك لن يختلف عن أي واحد افتضح من كتر العلاقات، مصيرك لن يختلف عن أي واحد افتقر وخسر بيته وأولاده، وحصلت مشكلات نفسية ضخمة في بناته وفي أولاده نتيجة تعدد علاقات. مصيرك لن يختلف. أنت سمحت بأنك طول الوقت تلفق لنفسك قضايا، ومش بس تلفق لنفسك قضايا، ساعات بتبقى اقترفت حاجات فعليا، اقترفتها، بس هل هي فعلا اللي أنتد الشعور بالذنب، ولا شعور بالذنب صادق عليها؟

في حاجة بتحصل في لحظة معينة، بلاقي استحواذ كامل لذهني، وكأن هناك آخر تلبسني. فلما بننسى أحنا مين، بيبقى في فجوة، بيبقى في فراغ، مين يجي يحتلها؟ كيان قوي بنيا كده موجودة اسمها الإدمان. ولكن الإدمان في حقيقته هو محاولة للتحكم، عشان هو عرض لمرض أعمق، لمرض روحي وعقلي حقيقي، مرض نفسي، مرض متعلق بعيوب بأنماط علائقية. فالمدمن لما يقس يقول: "الله، طب هي ما بتنفعش بالناحية دي، مش جاية بالطريقة دي." فيبدأ في البحث عن حلول.

كابوس المدمن الدائم هو شعوره بأنه في امتحان لمادة مش عارف منهجها، ومش عارف الأسئلة هتيجي إزاي، ومش عارف الوقت هيخلص امتى، ومش عارف اللي، مين اللي، هو ماشي في حياة مرعبة. وجربنا محاولات تبطيل كتيرة جدا جدا. فلما بنروح للتبطيل وللتعافي، بيبقى في صوت جوة نفسنا مش مصدق في تبطيلنا، مش مصدق في تعافينا. ودي من أكثر مساحات القاع المؤلمة، أن أنا ماشي في التعافي، ولكن مفكر أو شايف أو في صوت جواه بيقول لي: "شوية وهترجع تاني، أنت ما فيش منك رجا، أنت ما فيش منك فايدة، ده هي مجرد موضة جديدة من الموضات بتاعتك، أنت بس بتعمل كده عشان تغسل سمعتك، أنت بس بتعمل كده عشان الناس تسكت عنك، وعشان تطلع وتفلفص من المشكلة الفلانية."

في ناس بتكافئ نفسها بالتعافي بأنه يصرف لنفسه انتكاسة، اللي هو حضرتك: "أنا عملت ثلاث شهور، بس هصرف لنفسي انتكاسة النهاردة، خلاص بقى، إحنا عملنا شغل، وأنا بدأت أعرف أجيبها." خد بالك، دي من طرائق الإدمان الخفية، تروح تروح تصرف لنفسك مكافأة انتكاسة لما تتعافى.

لا شيء يضاهي لذة عند مدمن الإباحيات، وقدرة تخديرية وتسكينية، عاملاها 10 نوافذ مفتوحة لجينرز مختلفة من المواد الإباحية، لنوعيات مختلفة من المواد الإباحية، وصور مختلفة، وشخصيات مختلفة. لا شيء قد يضاهي هذه اللذة، هذه الدفقة من الدوبامين، والاستجابة التخديرية اللي بتطلع في اللحظة دي. ما فيش حاجة في الدنيا بتيه، لا تقول لي بقى رياضة، لا تقول لي أكلة حلوة، بالنسبة له لا تقول لي إنجاز، ما فيش حاجة زي دي. فلما يا عيني بيفح مشاعره وبيتألم، على طول مخه بيقول له: "روح للتجربة الاستثنائية الفريدة التي منحتنا هذه الدفقة الشعورية المختلفة تماما، روح افتحها 20، يعني نافذة كده قدامك، واتفرج، ونقي ما بينهم، وحس هذا التحكم والسيطرة." لو أنت فقدت التحكم والسيطرة على حياتك الأصلية، الإدمان هو محاولة سيطرة وهمية.

أنا كمدمن إباحيات، مش هعرف افتح صورة واقفل، مش هعرف افتح بداية الفيديو واقفل، مش هعرف أبص بصة وأعدي. أنا كمدمن خمرة، مش هعرف أخد كاس وما أشربش بقية الإزازة. أنا كمدمن مخدرات، مش هعرف أقعد في قعدة الناس فيها بتشرب وأنا مش هعرف أشرب. أنا كمدمنة لشخص ما، أو كحد عنده اعتمادية عاطفية على شخص ما، مش هعرف أرد عليه في التليفون واقول له: "مش هينفع نكمل مع بعض." فلما يكلمني بعد ما انفصل ويقول لي، أرد عليه في التليفون واقول له: "رجع لي حاجتي." أنا مش هعرف. ليه مش هعرف؟ لأن هذه المادة الإدمانية، أنا ما بعرفش أتحكم في الجرعة بتاعتها. نحن لا نقاوم المادة الإدمانية، يد واحدة من إدمانك هتكومك.

إذا أول حاجة في التعامل مع الإدمان هو الاعتراف بالعجز. أكبر إنكار جوانا مش أننا مش مدمنين، ولا ندمان فعنا، مش عارف إيه، ولا أن ما فيش تبطيل، كل هذه الأفكار الإدمانية أو اللي ليها شكل من أشكال الإنكار، بسيطة جدا، وحتى لو فضلت جواك، مش

هتضرك قوي، زي الفكرة الأهم: أنك تقدر تتعافى لوحدك، أنك تقدر تتعافى عن طريق قراءة أو عن طريق فيديوهات فقط. لا يمكن مقاومة المادة الإدمانية بإرادتي أو بعقلي أو وحيدا أو منفردا. لا يمكن تتعافى وأنت لوحدك اللي عارف عن إدمانك. لا يمكن تتعافى من غير ما يبقى في رفيق تعافي، موجه، مشرف، زمالة. ما فيش حد بيتعافى لوحده. لا ثمة شيء يسمى الخلاص الفردي أمام الإدمان، أنه لا شيء قد يسمى الانتصار الفردي أمام الإدمان.

أن جزء كبير من جنوننا متعلق بعدم قدرتنا على الالتزام، عدم قدرتنا على القيام بالتزاماتنا اليومية. وجزء كبير جدا جدا من تعافينا الذي نغفل عنه متعلق بقدرتنا على الالتزام بما تحملة الحياة النهاردة. والإدمان في حقيقته هو تعلق بالنتيجة، ومساحة أنا مش شايفها ومش عارفها، لكن أنت ممكن تعرفها عني، دي اسمها منطقة العماء، منطقة الإنكار. مشكلة المدمن أنه لا يعترف بهذه المنطقة. المدمن عارف أسراره، لكن مش واخد باله أن في مساحة من نفسه عامية. وأنا متأكد أنه لا يسمعني أحد دلوقتي عنده مشكلة مع الإدمان أو مشكلة مع العلاقات أو مشكلة مع محاولة تخدير أو مشكلة حتى مع إساءات طفولة، إلا هو عنده مشكلة غالبا مع النظام. وكثير جدا من المؤجلات موجودة لسه طويلة جدا، محتاج يبدأ يبص لها.

فالإدمان بيدرب عقولنا على ألا نستمتع باللحظة، وأن نظن أن كل لحظة في حياتنا هي فقط موصلة للحظة جاية، فأحنا شغالين عشان تيجي اللحظة اللي هنبقى فيها سعداء، اللحظة اللي هنبقى فيها مرتاحين، الشخص اللي هيجي فيجعل الأمور على ما يرام. فأحنا حياتنا عبارة عن حياة مؤجلة، عبارة عن طريق لمحطة معينة يبدو أنها لا تأتي أبدا. فالإدمان بيعلمنا للأسف أن أحنا نركز دايما مع المقال، وده بيخلينا انتباهنا وإرادتنا وتركيزنا بيكون حول التحكم في العوامل التي تؤدي إلى النتيجة اللي أحنا عايزينها.

مشكلتنا الأساسية كمدمنين هو أن أحنا ما بنحبش نبص للماضي نفسنا، بس كده. اللي يعني نتعافى، وفي نفس الوقت تيجي قوة إلهية تمسح هذا الماضي، تمسح هذا الماضي عند الآخرين وعندنا نفسنا، نفقد الذاكرة، ويفقد العالم ذاكرته تجاهنا. وفقدان الاتصال من المدمن مع ماضيه بيوقعه. يوم ما تنسى أنت جاي منين، يوم ما هتضرب عشان أحس بنفسي، ودي كانت محاولتنا الدائمة لعلاج الأمر، محاولتنا الدائمة لعلاج الخزي، الإيجو اللي تعبان قوي، عن طريق أن أحنا ننفخه. هتلاقي عندنا الحتة دي على طول، أن أحنا مش عارفين نحس، نحس أن أحنا كويسين، فنعمل إيه؟ كسر في الناس، فلما نكسر في الناس وننزلهم، أخد نفسي، لربما دلوقتي بقت أحس إيه؟ أشعر بأني على ما يرام. ما أنا مش عارف أطلع لهم، خلاص، نزلهم يا عم.

المدمن عشان يجيب قاع، يجيب خساير الأول في حياته، ولازم يبقى في قاع، إيجو، قاع إهانة، قاع فضيحة، لازم. ممكن يجوا الاثنين مع بعض، وممكن يجوا كل واحد لوحده. يعني في ناس بتخش تعافي، بس لسه ما جابش قاع إيجو، فداخل كده بالعنجهية وبالغطرسه وبالإيجو بتاعه، فده لسه هيجيب قاع إيجو، وبعد كده يبقى يكمل تعافي. فممكن يفضل مبطل، حلو قوي، بعدين يجيب قاع إيجو، وبعدين يبقى إيه؟ يكمل تبطيله. أن التعافي عشان يجي، لازم تدوق خسارات المادة الإدمانية، ولازم تدوق خسارات الإيجو. لازم الإيجو بتاعك يتكسر لدرجة.

في ناس لما تروح تمشي في سكة التعافي وسكة الوعي، يادي النيلة، إيه اللي فتحناه على دماغنا ده؟ بس يا جماعة، دلوقتي بقى عندي أوفرنكين، بقيت بفكر في الموضوع إزاي. بيبقى عنده خوف، خوف من أنه يفتح الستارة، عايز طول الوقت يبقى في حالة من التلهي، طول الوقت في عملية إلهاء عن أنه يبص جوة. إلهاء بالعلاقات، في ناس بتخاف تقعد لوحدها، بتخاف تقعد لوحدها، بتنزعج تقعد لوحدها، بتحس بالملل من القعدة لوحدها. كل المشاعر دي مش مشاعر أصيلة، المشاعر.

الشعور الأصلي هو خوف من مواجهة الذات. ما الذي ستفرزه قعدتي مع نفسي؟ لما بتحاول تبطل إيشي، أعراض انسحاب، مشاعر، إي شيء. فاكرين مشاعر أولية، مشاعر إي شيء، مش عارف. تفتيح في أنماط، عيوب شخصية، مش عارف إيه ده، إيه ده، إيه ده، إيه ده. مشاعر، مشاعر، مشاعر، مشاعر. فتيجي بس هو قال لك: "اقفل إيه؟ اقفل إدمان جنس". صح، يلا بينا نشوف بني آدم نصرف معاها هذه المشاعر دي بقى.

المشكلة الأساسية فأحيانًا بناخد القرار بشكل لا واعي، بالأخص في بدايات التعافي، عشان نغطي على الهيجان اللي حصل والذوبعة اللي جرت جوانا في بداية التعافي. أو العكس، ساعات في ناس يبدا معاها التعافي، ومعظمنا ممكن يمر بحاجة زي كده،

يبدا بمرحلة الإيه، شهر العسل، السحابة الوردية، اللي هو أول ما يروح، ودي بنشوفها كتير. تلضم معاه تعافي وتحس إن قديس يا جماعة ماشي على الأرض، والناس كلها بقى مش عارف إيه، وبقى ما فيش استياء، وكل حاجة بيسلم، وقبل ما يتكلم بيدعي، حاجة كده.

اللي هو لا حضرتك، ده وقع من عصر الصحابة، يعني ده حد كده جاينا إيه يعني، جا غلط. في بداية رهيبة، بس أحيانًا دي بتبقى نتيجة إنه عيني قاعة كان ثقيل قوي، وما صدق لقى فالأمل والحماسة سخنته جامد، فاديت له دفعة حلوة، فهو ماشي بالمومنتم، ماشي بالقصور الذاتي، عارف الأمل راح مدي له، فهو مشى بيها. عارف اللي بينزل من الاتوبيس، هو الاتوبيس بيمشي صح، هو ما يعرفش يثبت رجله على الأرض، لازم يجري معاه، ياما هيقع على وشه. ليه؟ ده المومنتم، ده القصور الذاتي.

فأحيانًا دفعة التعافي الأولى وحالة تخش اجتماع، فتلاقي 100 واحد وبيقولوا ناس كتير شبهك، مرة أول مرة في حياته يتصل، أول مرة حد يقول له شكرًا وأهلًا بيك، ويسقفوا له، وبتحتفل بـ24، وبيحتفل، يعني منتجس إمبارح وبيدخلوه يحتفل. فالحاجات دي بتدي له حماسة، وبتدي له شعور بالرضا وشعور بالقوة، فبتدي زقة حلوة جدًا في التعافي، مهمة على فكرة الزقة دي جدًا، الزقة دي جميلة، وكتير جدًا الناس بتستثمرها، بس ما تعولش عليها.

فالتعافي هو تعلم قبول الحياة بشروطها وتعلم فكرة خطيرة قوي قوي، إن تعاني بشجاعة. الإدمان في حقيقته هو مايند ستيت، يعني إيه مايند ست؟ حالة ذهنية، والتعافي حالة ذهنية. فالناس اللي بترهق نفسها ليل نهار ليل نهار في الحديث عن المادة الإدمانية نفسها، للأمانة ما بيحس بالدنيا ما بتحسنش. ناس كتير جدًا جدًا من المدمنين بيبقوا المبدعين بتناديه نفسه إن هو يروح في سكة معينة وإنه يحقق حلم معين، بيلهي نفسه بعلاقاته، بيلهي نفسه بدراجز، بيلهي نفسه بإدمان، بيلهي نفسه بأي حاجة، لمجرد إن ما يسمعش صوته الحقيقي.

فيبقى طول الوقت إن أنا عيني على الطريق دوت، بس في نفس الوقت صوت الآخرين، حتى لو أنا رافضه، لسه مقثر، ودي نقطة مهمة قوي، صوتهم، صوت الآخر، رغبة الآخر، لسه مؤثرة جدًا، حتى لو مش بتحركني هناك، بس بتخلي عندي عين ماشية على الطريق اللي أنا عايزه، وعين ثانية طول الوقت وبتعيد تقييم الطريق اللي أنا عايزه بناءً على معيار هذا الطريق ومعيار هذه الرغبة. فطول الوقت أنا مشتت ما بين هذه الرغبتين. أمشي خطوتين في شغفي، وبعدين أرجع، هو اللي أنا عملته ده صح ولا لا؟ أصل اللي هيحصل، أصل التأمين، أصل المعاشات، أصل مكافأة نهاية الخدمة، أصل مش عارف إيه، أصل برده شغلانة حرام، أصل ما يجيش بعد كل الوقت دوت. أقح، ببساطة إن في النهاية نتيجة عدم قدرتي على إني أمشي ورا اللي أنا عايزه وأعدم الطريق الذي يمثل رغبة الآخر وأمشي ورا رغبتي أنا، بفضل طول الوقت مشتت ما بين الرغبتين.

أسوأ فكرة ممكن يتبناها المدمن إن يكون متخيل ومتوهم إن الإدمان هو حقيقته، فيقول لك: "لو الناس عرفت حقيقتي المدمن". اللعبة بتاعته هو نوع من أنواع الفصامي المصغر، فصامي كده، يعني إيه؟ يعني منفصل تمامًا عن الواقع تمامًا، وشايف حاجات غير الحقيقية، عنده هلاوسه الخاصة وضلالاته الخاصة، صه. ولكنها ضلالات وهلاوس لازالت تستبقيه في إطار ما يوصلوش للإيه؟ للذهان، ما يوصلوش للمرض العقلي، وإن كان هو نوع من أنواع المرض العقلي، يعني إيه؟ يعني مجنون، أنا بس مجنون في وسط الناس عادي، ما عارف يعدي، ما حدش ياخد باله. في حالة من الجنون التي لا نستطيع إن ندرك وجودها.

الارتداد والانتكاس دائمًا ما يبدا من هذه الإيه، من هذه اللحظة، من لحظة ما المدمن يبدا يشغل عملية التبرير والعقلنة والتسويغ والتفلسف. لما تيجي بعد الانتكاسة تدي نفسك راحة وتريح وما تقومش بالتزاماتك أو بدورك أو بتنزل شغلك، بشكل لا واعي بتدي مخك رسالة إن الانتكاسة مدخل للراحة وللإجازة. برده كنا بنروح نضرب، كنا لسه مخلصين كذا ونروح نضرب، هي كده. ليه بتروح، ليه بتروح تضرب؟ ليه ما عارفش يا، المدمن شايف إن الحياة اتقل، اتقل من عضلته، من إن هو يقدر يشيلها، فمن كتر ما بيحاول يشيلها العضلة بتتقرح، فيروح للإدمان عشان يسكنها. الأصل إنه شايف إن الحياة أصعب من إمكانه.

المدمن ببساطة عايز إيه؟ عايز صدق المضمن، عايز يسمع: "إنت مش لوحدك، إنت كنت وعادي وعارف اللي إنت فيه وقد إيه هو صعب". فهي دي النقطة، وأحيانًا بيكون برنامج مليان ثقوب ومليان مشاكل، بس يشتغل أحسن بكتير جدًا، لأن الفورم بتاعه، الطريقة بتاعه الخطاب كانت فعالة أكتر. وافتكروا الحتة ديت، بص على، عايز تعرف كده الشخص ده فين، بص على الطريقة اللي بيكلمك بيها. طول الوقت في عملية صراع، يعني بص، خش على تويتر كده على مجتمع التعافي، هتلاقي نوعيات مختلفة من الناس. هتعرف المتعافي ماشي صح، متعافي ماشي صح، سالك كده، وبييركز في نفسه وفي ورقته، وبيساعد بتجربته وبخبراته. واحد تاني يفضل طول الوقت يخطأ في ناس، وإنتم غلط، وإنتوا غلط، وإنتانت موهوم، وإنت تعبان، وإنت طالع قصير،

وإنت إنت فيه. أعرف، أيا كان المحتوى اللي هو بيحطه جوة، والله ما هيجيب نتيجة لا معاه ولا مع غيره، لأن هو لازال في الحالة الصراعية اللي الإدمان يتمزجه قوي.

لما تم الإساءة لينا في الطفولة، استخدمنا الإدمان كمغير لهذه الحالة، عشان نهرب من مشاعر الألم والقلق والاستياء والخزي. بنصنع هذا الواقع المرف الجميل، جميل كفيلم سينمائي، بنفصل بيه شوية من الإيه، من الحياة، ومع الوقت ندمن مش هذا الفيلم، ندمن صناعة هذا الفيلم. احنا مش بندمن العلاقة، ومش بندمن الأشخاص، ومش بندمن حتى وجود شخص في حياتنا، احنا بندمن الحالة. وهنا بقى صعوبة شديدة جدًا، وده اللي بيخلي الانتكاسات تزيد جدًا فترات الضغوط. تلاقي قبل امتحانات ناس ما بتعرفش توقف، ليه بقى؟ لأن خلاص المخ المضغوط عمال يدور: "كيف يمكن أن أخفف الضغط؟" حضرتك أنا بقى سنين بخفف الضغط عن طريق إن أنا أهرب من مشاعري بالانتكاس، ومش بس كده، صاحبنا ده بقى لما بينتكس بيريح وبيرحرح وبيدي نفسه فرصة إن هو يقعد مهمود كده ثلاث أربع ساعات، حتى وإن كان مكتئب، بس مرتاح. لدرجة إن الانسان قد يصل إلى الانتحار مش لو ما لقاش الغذاء، لو ما لقاش بني آدم، لدرجة إن الوحدة هي اللي قاتلة أكثر من الجوع.

الحياة في أغلب الأحيان بتقتضي عشان تدينا نتيجة إن احنا نلتزم، وعشان نلتزم لازم نقفل الباقي، وده احنا ما بنعرفش نعمله جوة الإدمان نفسه. في إدمان للنوفيلتي، إدمان للتجديد، عشان تجد كده، تجد مدمن الإباحيات سريع الملل في حياته بشكل غير عادي. نمل بسرعة جدًا ونتشتت ونخش مليون حاجة، ليه؟ لأن جزء من إدمان الإباحيات إدمان الصورة وإدمان الشهوة والمشاهدة الجنسية وعبادتها أحيانًا، عبادتها بالمعنى المجازي، وإدمان التجديد والتغيير. هذا الحنين ليس متعلق بهذا الشخص في ذاته، وإنما متعلق بالدور اللي بيلعبه هذا الشخص، بهذا المكان اللي جاي ملاه، بهذا الاحتياج غير المسدد، المتوهم في قدرته على ملئه، ولم يملاه إيه يومًا.

إدمان التعلق، ومن الحاجات المؤلمة واللي تبين لك قد إيه الموضوع ده صعب، وقد إيه هو فعلًا له علاقة بالتعلق مش بالأشخاص، إن من كتر الم الفراق نروح ناطين على إيه؟ على علاقة ثانية، وعلى تعلق جديد، وعلى تعلق، تروح تحكي على اللي فات قد إيه تعبها، وهي بتحكي له تتعلق باللي بتحكي لهي. نفسي بأني أغرق في خساير الإدمان وفي اللذات وفي صراعات ودراما العلاقات الجانبية، وفي حاجات تافهة، وفي شغلانة مالهاش أفضل، أشغل نفسي عشان ما أبصش لحقيقة رغبتي اللي أنا عايزه في الدنيا. هذا الحنين الذي يظهر داخلك يا عم الرومانسيا في الرغبة في العودة إلى هذه العلاقة الجميلة واللي كانت فهماني واللي كانت مش عارف إيه، هي ليست في حقيقتها إلا مشاعر أخرى، اللي حاب الضغوط بتاعة الشغل والمذاكرة والمش عارف إيه، والضغط بتاع علاقتك بصاحبك اللي فيها مش عارف إيه، والخوف للمواجهة الفلانية، والتقصير في مش عارف، هذه المشاعر كلها، عشان حضرتك المكنة عندك بايظة، عندك المكنة السودا ديت بتدخل كل حاجة بتطلعها لك من الناحية الثانية كريبنج، فأنت رايح شغال مع الهولوجرام ومتخيل إن هو ده اللي محتاج المواجهة.

الحقيقة أحيانًا نبدا نتتبع حاجاته القديمة، والله كان بيفكر إزاي، كان نجيب بقى حاجات من 2009، ننزل تحت كده ونجيب صورته مع مش عارف إيه، ومين حط له الكومنت على مش عارف إيه، ونبدا في هذه الحالة من الاستحواذ، يعني بنستكشف الشخص، بس هو الحقيقة إن احنا في اللحظة ديت احنا مش بنستكشف الشخص قدر ما احنا بنهرب عبر إقامة واقع موازي في كل هذه التفاصيل. فتبدا الإباحيات تفسد حياتك الزوجية بشكل كامل، إزاي؟ إنت جعان، إنت بتطلع من العلاقة جعان، وطبعًا ككل مدمن عندنا حتة كده نرجسية مش بطالة، فنبدا نلقي اللوم على الإيه، على الزوجة: "إنت اللي مش حلوة بما فيك كفاية، إنت اللي مش مهتمة بنفسك، إنت عندك سيلوليت، إنت تخنتي، إنت ما العالجين"، ونبدا إيه، لأن الخزي الداخلي عند المدمن ما بيعرفش يتعامل معاه، فيزقه بره، فيشوفه في الآخرين، ما يعرفش يشوفه جوة نفسه.

الإشكالية الرئيسية في هذا الإدمان هو وهم إمكان تغيير الشريك. إنت مش شايف العالم زي ما هو، إنت بتطفي على العالم تفسيراتك الخاصة ورؤك الخاصة، اللي غالبًا نابعه من مشاعرك الداخلية، اللي فيها تهديد وخوف وألم وهجر وشعور بالدونية وإن أنا مش كفاية، وهذه العدسة اللي بترى منها العالم، أو النظارة اللي شايف منها الوجود، النظارة الشائهة عاملة حاجز ما بينك وبين الوجود فعليًا، ما بينك وبين الحاجة اللي موجودة فعلًا، ما بينك وما بينها، إنت مش لامسها، إنت في طبقة عازلة ما بينك وما بينها، متعلقة بإدراكك وتفسيراتك ورؤاك للعالم. أول ما يساعد المدمن في هذه العملية هو إن يعترف إن في مساحة من العمى لا يستطيع إن يراها، وإنه محتاج إلى نظر شخص آخر عشان إيه، عشان يطلع عليها.

إن الموضوع مش مجرد تناع عن المادة الإدمانية، الموضوع عبارة عن حياة مش عارف أعايشها، حياة صعبة قوي إني أعايشها، حياة مش عارف أدرها، مش عارف أتعامل معاها، مشاعر ومشاكل وقرارات وعلاقات. الموضوع وكأننا ببساطة وكأن الحياة بالنسبة لنا أكبر من وسعنا، فبنروح للإدمان عشان يخضر الوسع الملتهب من تقلها. كل شخص عنده مشكلة في نهم الطعام هتجد أكل أكل أكل، وبعدين امتنع، لا أعمل دايت عنيف جدًا جدًا، امتنا قناع هوسي، طول الوقت برده بفضل مشغول بفكرة الطعام، هذه هي علاقتي بالطعام، طول الوقت يا بينهار واقوم أكل، وبعدين أخش في دايت عنيف جدًا وأبقى مركزة وده، وبعدين أرجع أقع ثاني في لحظات الألم، بعدين أرجع ثاني أدخل في دايت عنيف، وهكذا، وبعدين بكون ما يكفي من الدهون ومن الوزن عشان ما حدش يوصل لي.

على فكرة، تخيلوا كده، تخيلوا هذه الروح في الداخل قد إيه بتضع حواليها هذه السدود عشان ما حدش يوصل لها، عشان هي خايفة من هذه العلاقة، خايفة من علاقة الأم دي بالأب، فبتخش علاقات، لكن هي ما بتخشش العلاقات في مسافة، هذه المسافة يحفظها الجسد، تحفظها هذه تكتلات الإيه الجسد عند الراجل أو المرأة، هو نوع من أنواع خوف من الحميمية برده على فكرة. ما هو مش هينفع إن أمس، مش هينفع إن يقترب مني حد، مش هينفع حتى نظرة الرغبة دي تيجي، رغم إنها طول الوقت عايزة نظرة الرغبة، بس مش هينفع، ليه؟ عشان خوف عنيف جدًا جدًا من الحميم.

الاكتئاب بيجي عشان يقول لنا إن خلاص ما فيش ثاني، ما لناش بكرة، ما فيش ثاني، خلاص الحياة مسودة تمامًا، ولا يوجد معنى، ولا يوجد جدول لأي شيء بنفعله. الاكتئاب تجربة حقيقية للغاية، حقيقية للغاية، ولكنه يروج دومًا لكذبة. القلق تجربة حقيقية للغاية، ولكنه يروج دائمًا لكذبة، إنها الكذبة المشتركة في كل الاضطرابات وفي كل المشاعر الإيه المؤلمة، وهي كذبة إنني سأفق إلى الأبد. الصدمة يعني إيه؟ يعني الم عميق للغاية جا في حتة مهمة عند الشخص ده، مش مجرد حد عم له بخ، لا، احتياج معين قوبل بإيه؟ بشيء إحباط شديد جدًا، خلاص فاتحفرت جواه صدمة، صدمة إيه؟ أنا كنت أريد كذا وقبلت بكذا. وأهم كذبة بيكذبها علينا الألم إنه يوهمنا بأنه إنه إنفنت، بلا نهاية، سيبقى إلى الأبد.

أي مدمن فينا بيبقى شخص تم هجره داخليًا أو بيشعر بالهجر النفسي، بيشعر بإنه متروك، بإن العالم القاب. إنت عمال ترجع لنفسك ومن أربع خمس سنين تدي نفسك المين، فلما تدي نفسك المين يوجعوك دلوقتي، فلما يوجعوك دلوقتي ما تعرفش تقدي أداء كويس في الحياة، فتيجي كمان أربع خمس سنين تروح مدي نفسك قلمين، وتفضل الدايرة شغاله، دايرة الندم المقعد، الندم الذي لا ينبني عليه عمل. فارحم نفسك، لا أحد يتعافى على هامش الحياة، بل نحن نعيش على هامش التعافي. كل يوم تعافي هو يوم استثنائي. نحن نسعى إلى النمو للكمال.

لو متخيل إن التعافي هيمنحك المعنى تبقى موهوم. التعافي هيلهمك إشارات من خلالها إنت هتجمع معناك، والمعنى حتة حتة. ورجاء لأني عشان أكون صريح تمامًا، وأنا واحد من هؤلاء الناس، جزء من اكتابنا الوجودي في مرحلة ما من حياتنا بيبقى قلة نضج، ليه؟ مستنيين معنى مستورد. أحيانًا كل اللي إنت محتاج تعمله إنك تاخد موقف التخلي وتتعلم إن تترك بشجاعة، إنك تسيبه وإنت متقطع، عشان يجيب قاع ويلمس قاعه، فينبعث من داخله الباعث للتعافي.

هذا الشخص لم يدرك إن قاعه كان في تكلفة الفرصة البديلة، يعني إيه؟ يعني لو لم يكن مدمنًا كان ممكن يحقق إيه في نفس الوقت ده. دلوقتي أحيانًا أكت حاجة ممكن تساعده بيها إنك تسيبه، إنك تفلت إيدك عن الأمور، عشان يجيب قاع، عشان يفوق، لأن كل محاولة للإصلاح بالوعظ وكل محاولة للإصلاح بالعطاء وبالمحبة أحيانًا لا تؤدي إلا زيادة من استمرار العملية الإدمانية. تمكين هو تلك النزعة الإنقاذية اللي بتبقى موجودة فينا، وبنظن إن احنا هننقذ الآخرين من أنفسهم، ولما نحاول ننقذهم من أنفسهم، فنشيل من عليهم تبيعات أفعالهم ونتحمل مسؤوليتهم عما فعلوا، فيبداوا يكملوا في اللي هم فيه ويسهوا عن قاعم، فاحنا بناذيهم من حيث ما أردنا نفعهم.

ربما لسنا المسؤولين عن أمراضنا، ولكننا المسؤولين عن تعافينا. فيوم المدمن مني يتحرك رغم غياب الدافعية، وغياب الانفعال، وغياب الرغبة والمزاج. دلوقتي بيخد ما تجرب تسلم لحد تاني، وبقدر هذا التسليم لله ينفك التسليم للإدمان فتتعافى. التعافي هو عودتك لوطنك دون أن تبارح جلدك.

واحد من الحاجات، من الناس اللي إنت بتحطهم في قائمة الناس اللي إنت أذيتهم في خطوة مانية، هي نفسك. آه، نفسك. وعلى فكرة، إنت هتلاقي اثنين من المتعافين: واحد يقول لك "لا، نفسي إيه ده؟ نفسي دي هي اللي أذت الناس كلها"، واحد يقول لك "طبعًا أنا ما أذتش غير نفسي". أتمنى ألا أنسى، فإنني إن نسيت فسوف أعود. هي كده: أنا لو نسيت أنا جاي منين، أنا هرجع تاني.

ولا يوجد التزام إذا كان المحرك هو الشعور والرغبة فقط. ما فيش حد عنده التزام لو كان كل اللي بيحركه هو مشاعره بس، هو احاسيسه بس. أني عندي مزاج لكذا فروح أعمله، ما عنديش مزاج فما بعملوش. عارف، ده عبد المزاج. نتكلم بقى بصراحة: ده عبد الشعور، ده عبد الرغبة، ده عبد الحافز، عبد للحماسة، وكل دي انفعالات، فهو عبد للانفعال. إنت عارف، ده مراهق، ده ما كبرش. إمال إيه الفرق ما بين الناضج والمراهق؟ إن الناضج ممكن يعمل الحاجة حتى لو غابت عنه الرغبة.

أحد أكبر شروط الحياة هو اضطرارنا إلى الالتزام بالهيكل المؤسسي، واضطرارنا أحيانًا إلى الإذعان لبعض أنواع البيروقراطية. البيروقراطية يعني الروتين، اضطرارنا أن احنا نقف في طابور عشان نطلع ورقة، اضطرارنا أن احنا نروح نجيب ورقة ونمضيها من عند مدام عفاف. وقفتك قصاد مدام عفاف وإنك عاصر على نفسك ليمونة النهاردة، ورايح في ميعادك وصاحي بدري، ده تعافي.

إنت مفتاح التعافي، ما حدش هيجي يغير لك حاجة. إيئس منهم، وأنا عارف إن دي مؤلمة، وعارف إن دي صعبة، وعارف إن دي كانت من أقسى الحاجات اللي بصينا لها في حياتنا، واللي اكتشفناها، واللي ابتلعناها على مضض. آه، مش مسؤولين عن اللي جرى، لكن احنا مسؤولين نصلحه، وما حدش هيحاول يصلحه، وأحيانًا ولا حد هيعتذر، ولا حد هياخد باله من اللي عمله أصلًا.

**بداية التسليم، التخلي، رخي في إيديك!

إنه في حالة التعافي لا يوجد ما يسمى بالغضب المبرر.الغضب رفاهية، للأسف خلاص اتخدت مننا، وما ينفعش ترجع لنا ثاني.

يعني احنا توجهنا ناحية الماضي، هو اللي بيتغير، لكن شايفينه وحاضرين معاه بالمسؤولية. أنا مسؤول عنه!

وما بيتحلش بكل وضوح غير لما نكشفه ونمسكه ونفتكره كل يوم، ونعرف إن ده حقيقة إدماننا، ونسلمه كل يوم، ونفكر نفسنا بيه، ونسمع فيديو زي دوت أربع وخمس وعشر مرات، ليه؟ عشان أفتكر، آه، الحقيقة إن أنا مستحق، بس مش عارف إني مستحق.

قدر الألم اللي إنت فيه دلوقتي مع عدم الانتكاس حتى هذه اللحظة دلالة قوة، مش دلالة ضعف.

ثلاثية الألم

ولكن الألم دائمًا قادر على كشف حقيقة الأشياء. يعني حاجات تلاقي نفسك مديها قيمة، يجي الألم بيخليها تصغر قوي في عينك، وحاجات ناسيها وسايبها، يجي القلم يخليها تكبر جدا في عينك، وساعتها بس تعرف إيه، تعرف قيمتها، وتعرف قد إيه إنت ممتن لوجودها في حياتك. فالألم، خليك، فكرة هذه الثلاثية: تجربة صادقة، صدقها، وصدقها بمعنى صدق وجودها، وتعاطف مع نفسك فيها، وتعاطف مع من يمر بهذا الألم، ولكن أوعى تصدق الكذبة اللي بتروجها، وهي إنها ستبقى دائمًا. وفي نفس الوقت، خليك ذكي، وافهم إنه قادر على إنه يساعدك جدا في تبيان حقيقة الأشياء: إيه اللي ليه قيمة، وإيه اللي مالهوش قيمة.

امتلك خيرك، أوعى تسمح للإدمان إنه يجي يوسوس لك ويخليك تظن في لحظة إنه مش من حقك يبقى عندك الخير ده.

بس إنت، ما ينفعش، ليه؟ أصلي، آه، إنت عارف، إنت الوحيد اللي عارف إنت بتعمل إيه، إنت الوحيد اللي عارف تاريخك فيه إيه، إنت الوحيد اللي عارف قاعك فيه إيه. آه، كان في كذا، بس في نفس الوقت أنا بعمل كذا، ونيتي فيها خير في ده، إيوه، وتبني ده وامتلكه. امتلك ما هو ملكك، امتلك امتيازك الأخلاقي، يعني امتلك الجزء اللي إنت مميز فيه واللي إنت متبنيه، امتلك هذا الجزء اللي إنت جيد فيه، وإياك أن تظنه مش جزء من حقيقتك.

التعافي بيخليك في النهاية واحد بيفكر في نفسه، بس مش بيفكر في نفسه على أساس إيه، الأنانية، إيه مساحتي من الطريق، إيه مسؤوليتي في القصة ديت.

فكرة مساحتي من الطريق دي اعلمناها في التعافي، بس مساحتي من الطريق.

جزء كبير جدا من التخلي عن الكمالية هو الاعتراف بإن احنا هنفضل معيوبين.

فهمت، بعد كده إن هناك فارق ما بين تنفيس العدوانية وترويض العدوانية. دي بقى نقطة مهمة: بين تنفيس الغضب وترويض الغضب. "لا تغضب" مش معناها ما تحسش، "لا تغضب" ما تعكش في التعبير، "لا تغضب"، الشديد من إيه، من يملك نفسه عند الغضب، يملكها، يعني إيه، يعني يطلع اللي محتاجه ويطلع اللي ينفعه ويسد اللي هياذيه ويأذي الآخر.

اللي إنت بتعاني منه النهاردة مش هتفضل تعاني منه العمر كله، دي حقيقة، لكن مش معنى كده إنك مش هيفضل عندك تحديات، لكن هو هيفضل يدعوني إلى نفس الطرائق القديمة، لكن اللي بيختلف في التعافي إن سطوته عليا بتقل، لكن الدماغ بتفضل كده.

فأنت لا تستطيع أن تتعافى من خلال نفس الدماغ، والدماغ لا يمكنها أن تُعافي نفسها، المرآة مش هتشوف نفسها، والسنان مش هتعض ذاتها، محتاجة حاجة خارجية تعمل هذا الmind shift، تعمل هذا التغيير والتحويل والتبديل والرج والصحوة لدى المدمن لكي يفكر بطريقة مختلفة.

احنا ما بنروحش للتعافي انطلاقًا من الفضيلة، مش عشان احنا عايزين نبقى كويسين، احنا بنبدأ نروح للتعافي لما بنلم خساير.

ليه؟ ما حدش تعافى لوحده، لأن نص التعافي واقف ليه، عشان مناطق العمى ما حدش بيشور له عليها.

في ناس ما تعرفش حاجة خالص، يمكن يكون ما بيعرفش يفك الخط، وكان ملطوط نفس اللطة، بس لضمت معاه عشان رمى نفسه بتسليم حقيقي في مجتمع، في آخرين عندهم نفس معاناتي، استطيع أن أبوح بوح كامل بكل جنوني وخبلي وهواجسي وأحلامي وتوقعاتي ومخاوفي وآلامي والصدمات القديمة والملفات المعلقة والحاجات التي لم تُحكَ ولم أبح بها من قبل مايه لأحد. ما فيش، المكان ده ما فيش تعافي.

مواجهة الذات، النظرة في المرآة من أصعب ما يكون!

عمر ما هتلاقي حاجة جواك إنت مش قد التعامل معاها، وإنت بتكتب، مهما كان في عيوب شخصية، مهما كان في حاجات، عمرك ما هتلاقي حاجة مش هتعرف تتعامل معاها.

التعافي هو إعادة قراءة لسرديتنا، لحدوتتنا، قراءة جديدة ما فيهاش جلد ذات ولا فيها لوم، قراءة جديدة تفصصها وتطلع، عملناها، الباترنز البايظة، الأنماط البايظة، عشان نعرف نكتب فصل جديد نوراني مختلف منور. مهم قوي قوي، التعافي في حقيقته كده: ارجع ثاني، احكي لي حكايتك، بس احكيها لي بالنسخة اللي إنت عايزها، بالنسخة الحقيقية، السردية الحقيقية الجادة المتزنة الناضجة. خلاص رويتها؟ إزاي بقى الفصل اللي جاي يبقى مختلف، إزاي نكتب كلمة النهاية، بس مش النهاية بمعنى نهاية الحياة، لا، على الأقل نهاية هذه المعاناة.

بس احنا زي ما بنعرف نوفر وقت للإدمان والانتكاسات، احنا نقدر نوفر وقت للتعافي.

بنكتشف في مسار التعافي إن ما طلبناه لم يكن ما نحتاجه. احنا طلبنا إن احنا نبطل، ولكن ما احتجناه بالفعل واللي ربنا عرفه لنا هو تغيير عميق وحقيقي في الشخصية.

إن كثير جدا من ألمنا الكبرى، الآلام الكبرى في حياتنا، مواطن الألم الكبرى في حياتنا، كانت نقلات نوعية على المستوى النفسي والروحي والعلائقي في حياتنا برضه، والفكري أحيانًا.

اللي لسه ما عرفش دوره في الدنيا، لسه ما إيه، ما وصلش لصميم تعافيه. والله العظيم، جزء كبير جدا جدا في تعافينا بيفرق جدا وبيتغير وبيتحسن لما نعرف ونبقى موجودين في مكاننا، المكان اللي احنا فعلا فعلا راضيين عنه، واللي بيضيف لنا قيمة، واللي من خلاله بنضيف قيمة للعالم.

إن هناك ألم مألوف، وإن المجهول، حتى لو فيه سعادة، احنا بنخاف منه. احنا بنخاف من المجهول، فنقعد في الألم المألوف ونتمسك بالألم المألوف. والتعافي يستوجب المخاطرة للخروج من هذا الألم المألوف.

إن أحيانًا بيجي لك ألم، بيجي لك شيء صعب، بيجي لك شيء مؤلم، عشان يناديك: قد حان وقت المغامرة، مش هينفع تفضل في الإيه، اللي هي الحالة الراهنة، دي محتاجة تتغير. كثير جدا جدا بيكون النداء ده لبدء مغامرة التغيير: ألم نفسي، ألم نفسي، قلق، اكتئاب، فقد، حداد، خسران وظيفة، خسران مال، مش عارف، إدمان. أحيانًا بيكون النداء للتغيير..

لو تحلينا بشجاعة التخلي، إن احنا نبقى سفاحين فعلا، يعني إيه سفاحين؟ سفاحين في قفل باقي الخيارات، خلاص. زميلك اللي قاعد جنبك، دي حياته، دي اختياراته. هو عشان يركب العربية ديت، هو دفع قصادها كذا، هو عشان يتجوز الجوازة ديت بالطبيعة ديت، هو دفع قصادها كذا، هو عشان يشتغل الشغلانة ديت ويعيش في الحتة الفلانية، هو دفع قصادها كذا، هو عشان يمشي ورا الشغف الفلاني، هو دفع قصاده كذا. دي حياته هو، دي اختياراته هو. مش هينفع نفضل طول الوقت نقارن نفسنا بهذه الاختيارات الأخرى، ومش هينفع طول الوقت نقارن نفسنا برغبات الآخرين. يا سلام، لو كنت ركزت في شغلانتك الطبيعية، كان زمانك في، أنا دافع ده، أنا مقرر إني أدفع هذه الضريبة مقابل إني أمشي ورا شغفي، مقابل إني أمشي ورا الحتة اللي أنا بحبها، مقابل إني أمشي ورا الحتة اللي بتعمل لي سيل ساتسفاكشن، إشباع ذاتي، وبقات فيها فاليو للمجتمع وللدنيا وللتاريخ ولنفسي، الحتة اللي أنا فعلا فعلا بلاقي نفسي فيها. أنا دافع، دافع ده، وببساطة متصالح مع ما دفعته، ومتصالح مع ما خسرته لما دخلت هذا الاختيار.

سوف لن نندم على الماضي، ولن نتمنى أن نغلق الباب عليه. إن احنا محملين للغاية بتوجهين أمام الماضي: الندم العميق وتوبيخ الذات والذنب كتوجه أول، والرغبة في نسيانه، الرغبة في أن احنا نمحي ذاكرتنا.

هذا الماضي هيكون وقود لتعافيك، هذا الماضي هيكون خبرة، هيكون صندوق مليء بالخبرات والكنوز اللي هتستثمرها في تعافيك. إنت كل اللي هتعمله هتمسك ورق وقلم وتنقب في ماضيك، فتعثر على حكمتك إنت، فتعثر على معادلة التعافي الخاصة بيك إنت. فلن نندم على هذا الماضي، ولن نندم. دي بقى فيها مساحة أخرى، إيه هي بقى المساحة ديت؟ إن والله العظيم، ما سار مدمن في طريق التعافي ورسخت في قدمه، إلا إنما حمد ربنا إنه كان مدمن ابتداءً.

ربما طبقنا نحن الخطوات في بداية تعافينا بسبب الألم وخشيتنا من الانتكاس. احنا بس كنا خايفين من الانتكاس، على فكرة، ده مش هيفضل موجود على طول. احنا عارفين كويس قوي، بصراحة، أول تسع خطوات بتبقى بتخاف من الانتكاس، لكن بعد كده ما بتبقاش خايف من الانتكاس، إنت خايف تبوظ برنامجك، خايف تفقد شيء لطيف موجود في حياتك، في مكاسب حلوة قوي، وبيكون سعيك ناحية الحاجات الإيجابية أعلى من خوفك من الإيه، من الخسارات. ولكن الأمر يختلف اليوم، فالألم والخوف لم يعودا الحافزين لنا. هنبطل نتحرك من خلال الألم والخوف، ويا له من مكسب، والله لو ما في التعافي غير دي، كفاية إنك تبطل يكون محركك الألم والخوف. إمال إيه اللي هيحركنا يا بيه؟ الذي يدفعنا للاستمرار أكثر من أي شيء هو رغبتنا في التعافي والنمو.

إذا لم تحظَ في برنامج التعافي وفي المدة بتاعة الوعي وفي الرحلة الطويلة ديت بالتبطيل، ولكنك يعني حظيت بإن إنت بقيت تكلم نفسك بشكل أكثر تراحمًا وتعاطفًا، وبقيت أكثر تعاطفًا مع ما من حولك، وبقيت أكثر قيامًا بدورك في التواصل الحقيقي مع أهلك، وبقيت أقل انغماسًا في دور الضحية، فإنت عملت حاجة كبيرة جدا، ونعمة كبيرة جدا من ربنا عز وجل أفاضها عليك، تستحق الشكر.

نحن نتخلى عن لوم أي شخص آخر على أفعالنا، قمة الوعي والنضج. نحن نتخلى عن لوم أي شخص آخر على أفعالنا. أنا بعرف الناضج من هنا، على فكرة، وبعرف اللي قدامه كتير قوي من فكرة: هم، همو، هو، هو، هي، هي، عمل، وعمل، وعمل، وعمل، وخلاني، وعملني، وحسسني. أول ما يقول لي "خلاني"، "وعملني"، "وحسسني"، وبس، قدامك كتير، قدامك كتير قوي. أنا استجابتي كانت عاملة إزاي؟ أنا عملت إيه؟ أنا نمطي، أنا مركز مع أخطائي وأفعالي والحاجات اللي عايز أشتغل عليها. قمة إكليل النمو النفسي، إكليل التعافي، الجملة دي: "نحن نتخلى عن لوم أي شخص آخر على أفعالنا". **يجب علينا، ده في الكتاب، أن ننهي فكرتنا أننا كنا ضحايا.**

الإدمان مؤثر وليس متحكم..

فالإدمان في حقيقته انفصال، ثم محاولة لاتصال.

مدمن مخدرات بقى مدمن طعام، مدمن علاقات. اتعافيت وبدأت تلم مكاسب، وأصبحت تعافي مهمة في حياتك، هوب، يجي لك خوف أن إنت تفقد هذا التعافي، وده، سبحان الله، دليل على صدق نيتك. تنام تحلم إنك انتكست، تحلم إنك ضيعت كل اللي فات، تحلم إنك قابلت فلانة، تحلم إنك اتفرجت على الإباحيات، تحلم إنك خنت مراتك، تحلمي إنك بوظتي الدايت الصحي، تحلم إنك رجعت تسكر، تحلم إنك نزلت سكور، تحلم إنك اتعرضت لضغط معين فلم تستطع تحمله فانتكست.
أحلام الانتكاس جزء من طريق التعافي، لأن الحلم، حلم قد تجلى فيه خوفك من فقد التعافي.

لا يوجد مدمن ما عندوش أحلام يقظة. بص بقى، حلم اليقظة ده ممكن يكون حتة كده، صورة في خيالك تعدي في ثانية، بس أهم حاجة إن الصورة دي مش موجودة هنا على الأرض: صورة للجواز، للعلاقة المثالية، للبنت المثالية، لنجاحك المثالي، لإنت في المستقبل. دائمًا هناك صورة ناعمة، رايقة، براقة، لامعة، متلألئة جوه ذهنك. هذه الصورة بتبقى أجمل ما يكون، واحنا عارفين من تجاربنا إنه لا يمكن تحقيقها في الواقع، صعبة جدا، صعب جدا تنزل الصورة دي على الواقع. فكل ما نروح للواقع، روح تك لبنا، إحباط، حتى لو نجحنا، مش زي اللي كان جوه دماغي، حتى لما تحب، إيه ده، دي ما زي اللي جوه دماغي، حتى لما تتجوز، إيه ده، ده ما كانش زي اللي جوه دماغي، حتى لما تنجح، لما توصل، لما تجيب، لما تترقى، كل ما تروح لحتة حلمت بيها وكانت جوه دماغك، عمالة معزوفات إنها ستكون، يكون الشيء الذي سيجعل كل شيء على ما يرام، تجد إنها تنطوي على بعض الإحباط. ليه إحباط؟ ليه دائمًا احنا محبطين؟ ليه دائمًا ما فيش حاجة بترضينا؟ ليه دائمًا في حتة ناقصة؟ ليه دائمًا عندنا كل حاجة لكن حاسين بخوا، حاسين بفراغ؟ عشان عندنا معيار خفي موجود جوه دماغنا اسمه معيار التخييل: الشيء لما اتحقق في خيالنا كان أجمل بكتير**!**

دائمًا مدمن الإباحيات يبحث عن الشريك المثالي، مدمن الجنس يبحث عن الشريك المثالي، مدمن العلاقات يبحث عن العلاقة المثالية، مدمنة الأشخاص خاصة بتبحث على التواصل المثالي.

الخيالات هي محاولة حديث من نفسك إلى نفسك عشان تقول لنفسك أنا محتاج إيه في الحياة.

فاحنا كلنا أزمتنا الرئيسية إن التخييل استحوذ على واقعنا، فبقى بيؤرقنا في الواقع. إيه ده؟ ده التخييل جميل يا عم، ده هو اللي، ما مشكلة التخييل إنه لا يمكن أبدًا إن تستمتع بهذا القدر من الحياة مقابل هذا القدر من التخييل.

هي محاولة مننا لتسديد احتياجات لم نستطع تسديدها في العالم الواقعي،

فطول الوقت، البدء، البدء يقتل هذا الشكل المثالي اللامع اللي موجود في تخيلنا. **عارف، عايز تعرف إنت ما بتبداش ليه؟** عشان إنت مش عايز تموت الحدوتة اللي جوه دماغك، لأنك لو بدأت هتقتلها، لأنها عمرها ما هتكون زي اللي إنت إيه، زي اللي إنت شغال فيه. فإنت طول الوقت تأجل عملية البدء، محاولة للاحتفاظ بجمال التخييل. فإنت محتاج تقتل المثال وتستشعر الحداد عليه لكي تتمكن من العيش في الواقع. ودي أزمة من أزمات المواصلة. إنت بقى، حضرتك، جاي، المدمن أصلا طول الوقت عايز يعيش في الخيال، وطول الوقت عايز ينفصل عن الواقع، وجاي تقول له حضرتك: "أنا محتاج، مش بشيل منك المادة الإدمانية، أنا بشيل منك الخيال".

أحيانًا برنامج التعافي بيدي نضج، نضج حقيقي. أنا بقيت أنضج، أنا بقيت أكثر وعيًا، أنا بقيت أكثر وضوحًا في حدودي. هو ده اللي يهمنا. في ناس كتير، حتى ما كانوش مدمنين، ودخلوا يمكن على الحاجات دي، بدأوا يتعلموها فعلا، الحاجات دي بتفرق جدا. يعني أنا أعرف ناس كتير قوي بتروح تذاكر الخطوات عشان حياتها.

لا نذهب للتعافي إلا على معدة ممتلئة. احنا ما بنروحش للتعافي عشان احنا عايزينه، احنا بنروح للتعافي عشان احنا شبعنا خسائر، بعد ما اشبعنا ضرب. كانت الظروف، لا الفضيلة، هي التي ذهبت بنا إلى التعافي.

تعافيك النهاردة قايم على قيامك بالتزاماتك النهاردة.

أكتر حاجة تقدر تساعد بيه نفسك أن تبدأ في إعادة تخليق صوت آخر داخلي، صوت أبوي رحيم داخلك. إزاي يا عم عماد؟ ولو تكلفًا، أن تعامل نفسك بتحنن، ولو تكلفًا، أن تعامل نفسك برفق، ولو تكلفًا، ارحم نفسك واشفق عليها، ولو تكلفًا، أن تبدأ في معاملة نفسك بالغفران والسماح.

لا تعافي بدون عناية بالذات، ليه؟ هتفضل شادد، روحانية، هتحس بالجفاف، هتضرب كرسي في الكلوب، الإدمان هيقول لك: "مالكش غيري"، هتقع.

ما هو المدمن هو إيه؟ هو طول الوقت بيكرر، بس بيكرر الجنون، عنده قهر تكرار، جنونه قهر تكرار، إعادة تخليق الظروف اللي أدت إلى المه.

جزء من الإنكار إن احنا بنخاف نبص جوه، فنقرر إن احنا نهرب من كل شيء بيقول لنا "بص جوه"، وندور على شيء آخر سهل.

إنت وكلت المخدر المعين عشان يختار عنك، حضرتك مسؤول عن كل اللي إنت عملته أثناء وجود المخدر في دماغك، ليه؟ لأن إنت وكلته بنفسك، فبالتالي، طالما وكلته، جعلته مفوضًا، ليه؟ لأن يقوم باختيارك، فإنت تتحمل مسؤولية كل ما نتج عن آثار الإيه؟ آثار هذا الاختيار.

فأول طريقة يعملها الإنسان لما بيحس بالتقصير، أول طريقة وأول دفاع نفسي ضد التقصير هو إسقاط هذا التقصير على الخارج. فبدل ما أكون أنا مقصر، البرنامج هو اللي صعب، بدل ما أكون أنا مقصر، البرنامج ده مش شغال، بدل ما أكون أنا مقصر، لا والله، المعالج بتاعي مش كويس، بدل ما أكون أنا اللي مش شغال بما فيه كفاية وجد وبشكل جاد، لا والله، ده ده كذا، ده مش نافع، لا يا جماعة، إنتوا مكبرين الموضوع.
هقول لكم حاجة ثانية: اللي ما بيتعافاش بيشتم، ليه؟ لأنه لو بص جوه، لو بص جوه هيموت من الألم، فما يقدرش يبص جوه، فمحتاج طول الوقت يلهي نفسه عن النظر بالداخل إلى أن ينظر في الخارج، إلى أن يقيم الآخرين، طول الوقت يقدر يبص على الإيه، إنت عندك حتة في عينك، عندك سلاية في عينك، عندك حتة إيه، خشبة صغيرة في إيه، وما تشوفش الوتد اللي جوه عينك إنت.

أنا كمدمن بحاول دايمًا إني أهرب من اضطرار الالتزامات.

بعضنا عندهم إنكار مفرد، طب والإنكار ده هيشتغلوا إزاي؟ هيشتغلوا عن طريق لوم الآخرين، عن طريق دور الضحية. وبعضنا لاموا أنفسهم على كل شيء وأي شيء، فأنا مش ضحية، أنا الشرير، أنا الجاني، أنا المذنب.

لن تستطيع أن تحيا بالكامل في الحاضر، أن تحيا الحياة حتى نخاعها، غير لما عبق الماضي اللي إنت شايله، إيه، يتشال من عليك. فاحنا بنشتغل الخطوة ديت، بنبص للماضي عشان نعرف نعيش النهاردة.

لأول مرة بتقعد مع نفسك وبتقول لها: "إنت أذيتي، بس أنا أذيتك، أذيتك في واحد، أنين، ثلاثة، متخيل، واحد يروح يقول لنفسه: تحب يعوضك إزاي؟ كيف يمكن إصلاح ما فعلته بيكي؟" هو ده، إنت التعافي، والله، الخطاب ده عمرنا، عمرنا ما تعلمناه أو خدناه بهذه الجدية وبهذه الجرأة وبهذه الشفافية، أن تجلس لتخاطب نفسك في هذا الجرد والمحاسبة الحقيقية، محاسبة إن أنا أذيتك، أعوضك إزاي؟

إن التعافي جزئين: جزء سيرفايفال مود، النجاة، وجزء جروث مود. الجزء بتاع السيرفايفال مود ده، إنت يا دوبك إيه، مخسع وتعبان وإيدك مكسورة ومستني كبيرة من بره، وتشارك وتكتب وتقول إرادتي ضعيفة، وبعدين تتعلم حاجات معينة، تبدأ بقى تدخل في الإيه، في الجروث مود، تكبر. نتكلم بصراحة، بصراحة، وأنا قلتها لكم قبل كده كتير، في السيرفايفال مود، عدم التعرض للإدمانات وللكيوهات، لكن في الجروث مود، على فكرة، إنت أحيانًا بيحصل تعرض مش بمزاجك، يعني تتعرض ويجي حاجة كده أو محاولة إغواء أو مش عارف، حد يعزم عليك بالسجارة إياها أو، فتلاقي نفسك قادر دلوقتي إن إنت إيه، تحط هذه الحدود، والموضوع ما يفرقش معاك لهذه الدرجة. فلما ناس كتير تسألني: "عماد، طب إنت بتقول لنا عدم التعرض، وفي ناس ثانية تقول لك التعرض ومنع الاستجابة"، أقول لك ببساطة: إنت في أنو مرحلة؟ إنت في مرحلة السيرفايف، عدم تعرض، إرادتك على قدها، ولا في مرحلة الجروث، التعرض ممكن ما يتعبكش للدرجة.

فيجي مرة واحدة بقى التعافي يقول لك إيه، يقول لك: "قوم بدورك وما تستناش النتائج". يجي التعافي مرة واحدة يروح مديلك صيام دوبامين، ما فيش إدمان، فمرة واحدة اللي يحصل إنه يرستر لك مرة أخرى المسارات الدماغية اللي كانت طول الوقت تستعبد للذة، تستعبد للبدايات، تستعبد للمذاق الجديد، طول الوقت مستعبدة للذة ده، طول الوقت. فمرة واحدة يشيل لك ده كله ويخليك تبدأ تستمتع بالتمشية، وتستمتع بابتسامة طفلك، وتستمتع بالحاجات العادية، تستمتع بقاعدة جميلة، تستمتع بمشاركة، تستمتع بفيدباك كويس، تستمتع بكلمة حلوة حد قالها لك. فبدأت تستمتع بإيه، بالمتع الصغيرة، فلما تستمتع بالمتع الصغيرة، تبدأ الإيه، الأشياء لا تفقد متعتها مع الوقت بهذا القدر، فما يجيش الفتور بسرعة.

طب هل معنى كده إن احنا بنقطع تمامًا عن المدمن فكرة الإرادة أو القوة أو القدرة على مواجهة إدمانه؟ نعم، في البدايات، لا. بانتهاء برنامج التعافي.
المدمن يبدأ بدون قوة، يستعيدها في خطوة 11. طب بيستعيدها إزاي؟ واحد: تستمد من قوة أعظم منه، اثنين: تكون موجهة فقط إلى إيه، إلى تنفيذ مشيئة هذه القوة. "يا رب، عايز مني إيه؟ يا رب، إيه اللي إنت بتشاورلي عليه النهاردة؟ إيه طلباتك مني النهاردة؟ إيه اللي إنت بتقوللي ده اللي أنا محتاجه النهاردة؟" فلما تروح في اللي ربنا عايزة منك، القوة موجودة. فاحنا عايزين القوة عشان، مش عشان نروح للإدمان بقى ونروح نهندل ونروح ناخد جرعة صغيرة ونروح نجرب، احنا بنروح دلوقتي عايزين القوة موجودة، القوة، آه، بيدينا القوة، آه، ليه؟ عشان نحقق مشروع، مشروع حياة، مشروع الحياة، ده جا منين؟ إنت عايز مني إيه؟

إدمان هو صيحة لتغيير، نداء لتغيير، أحيانًا، أحيانًا بشوفه نداء لمغامرة، لمغامرة البطل جواك.

يعني التعافي بيشتغل على إيه؟ في تعافينا بيشتغل على حاجتين: بنشتغل على أسرار، إن تتحول أسرار إلى إيه، إلى فكرة انكشاف، احنا بنكشفها ونروح نتكلم فيها، وإيه تاني بقى، ومنطقة العمى التي يراها الآخر ولا أراها أنا. هو ده التفتح الذهني. إذا التفتح الذهني مش متعلق بالسلوك بس، متعلق بفكرة إن هناك منطقة من نفسي أنا ما أعرفهاش، والآخر ممكن يبقى عارفها، ليه؟ لأني أعمى، أنا مدمن، أنا أفكر، إذا أنا موهوم.

الفرق بين التعافي والتوبة: لما بنذنب ذنب، بنتوب عبر الندم، لكن في التعافي، ما بنتوبش عبر الندم. التعافي، من الضرورات أفهمها لكم هنا، لا ينبني عليها المعتاد بتاع التوبة، الحتة بتاعة الندم. ما بنعرفش إن نندم ندم صحي، مش عشان التوبة المرة دي محتاجة حاجة مختلفة، لا، عشان احنا بايظين في الحتة بتاعة الندم. إزاي؟ أنا كمدمن ما بعرفش أندم ندم صحي، أنا بندم ندم جلاد ومقعد.
عشان كده، لما كان قاعد، أظن، أحد، أظن كان الجنيد أو حاجة، فدخل له حد، فقال: "ما التوبة؟" فقال: "أن تنسى ذنبك". ودخل واحد ثاني، قال: "ما التوبة؟" قال: "ألا تنسى ذنبك". واحد بيقول له التوبة إن إنت تنسى، واحد بيقول له التوبة إنك ما تنساش. فلما سُئل، قال: "وجدت في عين أحدهم القنوط، واحد فيهم يائس، فقلت له: انسَ، وجدت في واحد الاغترار برحمة ربنا وبتاع وبعفو بزيادة قوي، فقلت له: أوعى تنسى ذنبك". أهو ده اللي احنا بنقوله بقى. **عارف، ما فيش حاجة اسمها فقه كامل، المدمن ما ينفعش معاه إنه بعد ما يضرب يقعد يعيط عليها.**

في جزء من تعافينا هو تحمل إن في ناس هتفضل مش مصدقة، وهتفضل طول عمرها تقول إن إنت إيه، إن إنت مدمن، ودي لعبة جديدة، ومسيرك هتقعاني. اقبلْ! دي من مناطق القبول الصعبة جدا!

أن تتعلم كيف تعاني بشجاعة.

لو عايزين نعمل تعافي متين، إن احنا نبص للماضي بصة امتنان، نبص لهذا القاع ولهذه الخسارات بصة امتنان، لأنه لولاها لما فكرنا في التعافي أصلا.

احنا بنروح للتعافي لما نجيب قاع، لما نبدأ نتألم، ببساطة. **العلاقة مع الإدمان كده، الحفلة، الحرب، القاع!

توقف عن محاولة التحكم في كل شيء.

المتعافي، الشخص اللي بيتعافى، بيعامل نفسه برفق، بتحنن، باحترام. أنا لم أوفق في فعل كذا، أنا أخطأت في كذا، أنا قصرت، ما فيش مشكلة، لكن أنا فاشل، وأنا حمار، أنا غبي، أنا دايمًا كده، أنا، هذه اللغة في التعامل مع الذات بتؤدي إلى تعميق حالة متراكبة ومتراكمة من ازدراء الذات.

**المتعافي، أحد الحاجات الكبيرة اللي بتخش في حياته هو الالتزام والمسؤولية، إنه مسؤول عن ماضي.

إذا مشكلتنا في التعافي مش في إن احنا نتعافى، مش في إن احنا نفهم تعافي، مشكلتنا في التعافي إن احنا نفضل متعافين، نفضل مبطلين.

أحيانًا، كل اللي بينفع مدمن إنه يفوق قبل ما يخش علاقة، وقبل ما يضرب ثاني تعلق، وواحدة تتعلقي في علاقة مؤذية، أو واحد يخش ثاني علاقة تسحله، هو إن يعرف ما الذي سيفيده في الحياة لما يضيع طاقته الحيوية! **عارف، إنت عندك 70 فولت إنت ماشي بيهم، عارف زي إيه، زي مثلا عربية كده، فمشغل التكييف على الآخر، فسحب العربية بيهدى، هي كده، سحب العربية هيهدى معاك، ليه؟** لأن إنت واخد جزء كبير جدا من طاقة العربية في الإيه، في التكييف. إنت واخد جزء كبير جدا من طاقتك الحيوية في هذه العلاقات، واخد جزء كبير جدا جدا من طاقتك الحيوية في علاقة سحلاك، أو سحلاكي، بقلك ثلاث أو أربع سنين. هذه العلاقات غير المستقرة بتفضل سحبة الطاقة الحيوية بتاعتك، المبنية أصلا على غريزة التعلق، لذا لا تستطيع أن تسعى ورا طموحك.

**أكتر الحاجات اللي بنستخدمها في التعافي من أي شيء، من اندفاعية، من هيستيريا، من إدمان، من علاقات، من البوز، الديلاي، التأجيل، قدرة الواحد مننا إنه يؤجل الأكشن لثواني!

**خطوة رابعة هي اللحظة اللي بنتوقف فيها عن فحص الناس ونبدأ نفحص أنفسنا.

هو نداء لكي تبحث في الداخل لتعيد ترتيب منزلك الداخلي من جوة، الملفات اللي متبعثرة. والله، لا يوجد مدمن في الدنيا ولا حد عنده سلوك قهري حتى، غير لما جوة في ملفات كتير داخلة في بعض.

هل نجرؤ على أن نجري هذا الجرد، أن احنا نبص في مرآة الذات ونبص فعلا إيه اللي يدسلي عليه دلوقتي؟

لما بتقع، بتقول لنفسك: "كل شيء راح وكل شيء ضاع"، ولا لما بتقع بتقول: "حتى لو زليت، اللي أنا عملته في التعافي ما راحش".
**الأولانية، إدمانية، تعافي!

حضرتك، إنت بتركز، هو الإدمان والوسواس والقلق، كل الكلام ديت عبارة عن أشياء نبتت من الكونفلكت اللي موجود أصلا، من الصراع، صح؟ فأي حاجة هتخفف الصراع هتخفف ده، أي حاجة هتزود الصراع هتزود ده. فبالتالي، أنا ممكن أروح لبرنامج تعافي، ولكن حظي الأسود مع مشرف يزود لي عملية الصراع، طول الوقت ما حسسني إني مقاس، فتلاقي عملية الصراع زادت، فبرنامج التعافي بيدهولني أكتر. هل المشكلة في برنامج التعافي؟ لا، المشكلة إن حضرتك مش عارف تتقي إيه، أي شيء بيزود لك الصراع، ابعد عنه، أي شيخ، أي متحدث، صانع محتوى، أي صديق، أي شيء بيزود لك العملية الصراعية، على الأقل، قال، في البدايات، هو ده، إنت محتاج تبعد عنه.

**الالتزام إنك تمشي وتمسح الباقي، إنك تمشي وكل خطوات وكل بذل وكل سعي وكل طاقة هتروح تستثمرها في اتجاهات أخرى مالهاش علاقة بالاتجاه اللي إنت ماشي بيه، تاخدها وتحطها في الاتجاه الصح.

أيا كانت المبررات اللي هتقولها، لاللا، تتواصل وتنغمس في مجتمع تعافي، اعرف إنك ما اخدتش قرار التعافي بجدية.

كل وقت بتقضيه في الاتصال، اعرف إنه بيفيد التعافي.

التعافي إطلاق سراح مشروط 24 ساعة، طب لو ما جددتوش؟ هتتسجن بكرة.

وإن مشوار التعافي بتمشي فيه خطوتين قدام ويرجعك إدمانك خطوة لورا، فالمحصلة هي خطوة للأمام، وإن عملية التعافي ليست عملية مثالية.

التعافي هو نظارة جديدة، نظارة جديدة أكثر اتساعًا، مش بتخليك تفوكس على الإدمان وبس، هي أكثر اتساعًا، بتخليك تشوف ما وراء مسرح الإدمان، كواليس هذا الإدمان، ما الذي يحدث وراء المسرح، فينتج الإيه، فيفرز المشهد الموجود على السطح.

اليوم اللي بيعدي، هرستك فيه الدنيا وإنت بتعيط ومتألم، طالما لسه معاك تعافيك، ارفع راسك، إنت معاك حاجة كبيرة قوي.

خطوة رابعة هي خطوة إن تنصت لصوتك الداخلي.

ولا يوجد شيء على وجه الأرض بيساعدنا نلملم جراحنا ممنونا مثل إن ننظر إلى من أذيناهم.

فيش حاجة في الدنيا بتصالحنا على أهالينا، على زوجاتنا، على أبنائنا، على أنفسنا، مثل الجرد الحقيقي للأشخاص اللي احنا أذيناهم. وأحيانًا تبقى عارف إنك أخطأت في حق حد، بس ما ينفعش ترجع تعوضه، ليه؟ عشان إنت لو حاولت تعوضه هيترتب عليها ألم أكبر، طليقتك مثلا، ولا شخص إنت أذيته بشكل كبير جدا وتجاوز، واتجوزت مثلا، ولا راحت لحياتها، خلاص، فلما تروح هتجدد الألم، فتقرر إن جزء من تعويضه إنك ما تجددلوش الألم، جزء من تعويضه إن تسمح له إن يضل بيكرهك. صعبة قوي دي، إنك تسمح له أو تسمح لها إنها تفضل بتكرهك، إنها تكمل أو يكمل حياته. **حنان كتير قوي، مثلا تنمر، مش عارف، هتروح تجدد له، تقول له: "أنا كنت بقول عليك كذا"، وإنت ظن، صعبة شوية، أحيانًا ده بيزود الألم جدا، إلا لو إنت عارف إنه فاكر حاجة ثانية، فأحيانًا بيزود الألم، فتقرر إنك تظل مكروه.** ليه بقى؟ لأن الخطوة دي مش بس على حظ نفسك، هي على إيه بقى، على الآخرين، دين الآخرين، إنت بترجع للناس، مش بتحرر نفسك، بترفع عن نفسك مشاعر الدم.

مشكلة بعض الأشخاص اللي بيشتغلوا خطوة ثمانية إنه بيشتغلها من أجل ذاته فقط، فيقرر يروح يفتح جروح ويلعب في الآم كانت لمت، لمجرد إنه يبقى اشتغل برنامج، ومجرد إن هو يحل مشاعر الدمب اللي موجودة عنده، أو إنه يغسل سمعته قصادهم ويوريهم إن هو بقى كويس. ما تلعبش اللعبة ديت، بالله عليك، اشتغل ممانية صح، يعني إيه؟ يعني تعوض مباشر، لما يكون فعلا التعويض المباشر هو الأساسي، لكن ما تلعبش لعبة غسيل السمعة، ولا تلعب لعبة إني أطلع أنا متحرر، حتى لو الآخر بقى أصبح عنده عبقة.

ما الذي سيحدث في العالم إذا لم تتعافَ اليوم؟ بجد، والله العظيم، مين الخسران؟ بجد، والله، مين الخسران؟ الناس اللي بتحاول تقنعك بالتعافي، بتوع مش عارف كذا، وبتوع كذا، كل حاجة، ده مكمل في سكته، وده مكمل في سكته، واللي بيقع بيقع، واللي بينتكس بينتكس، واللي بيتصلح بيتصلح، ومشرفك ماشي وحياته ماشية، إيه اللي بيتغير غير المك، إنت، غير إن معاناتك بتزيد، إنت الوحيد اللي متضرر من بقائك في هذه الحيرة، من بقائك مستني العالم يصالحك، مستني العالم يتوقف من أجل ألمك، مستني العالم يقف ويقول: "لا، ثواني يا جماعة، الصوت، لو سمحتوا، فلان بيعاني"، أنا ثواني بقى يا جماعة، شباب، استنى عشان فلان بيعاني. ما حدش، حدش هيعمل كده، ما حدش هيعمل كده، والله العظيم، ما حد هيعمل كده، لا السما هتبطل تمطر، ولا الدنيا، إيوه، إيوه، قوم واتحرك، إنت الوحيد اللي محتاج تبقى حاسس بشعور أفضل، عشانك إنت، العالم لن يتوقف. الناس اللي إنت مأموص منها وشايف إن هم أذوك، والناس اللي محتاجين إن هم يدولك اعتذارات، ما حدش فيهم هيعمل حاجة، إنت محتاج تتحرك من أجل ذاتك، لأن ما عندكش غيرها. **فعند مرحلة معينة، هتحتاج تتخلى عن لوم أي شخص آخر عشان تصل إلى النضج، تتوقف عن التفكير وعن الاعتقاد في كونك ضحية، إنت لست ضحية.**

عارف، التعافي محزن في الحتة دي، أنا قلتها قبل كده كتير جدا، لأنه بياخد مننا أجمل حاجة، بياخد مننا تخييل بلا حدود، بلا سقف، تخييل غير منتج وما فيش عليه أي مطالبات. عارف، التخييل اللي كانوا واحنا صغيرين كان بيحمينا، لما نتخيل إن احنا بننتقم من الواد اللي زعلنا واللي تنمر مننا، وإن احنا بننتقم لأمنا من عمته وصح، وإن احنا بننتقم لمش عارف إيه، وإن احنا بنعمل وبن، التخييل ده نفعنا جدا، نفعنا ليه؟ لأنه كان بيعزينا عن عجزنا في الواقع، فالتخييل كان الصديق الداعم الأكبر، كان أكت حد في الدنيا واقف جنبنا في أحلك اللحظات، في أكت اللحظات، الما، كان التخييل، التخييل اللي خلانا نصنع الجوازة ثانية ونصنع ابن تاني وعلاقة معاه ونصنع نجاح عامل إزاي ونصنع شغل جديد، كل ده جوه الدماغ، وبعدين سهلة، عارف، إنت مش محتاج تروح تسكور وتضرب حقنة، الحقنة موجودة جواك، إنت بس يا دوبك بتروح تسرح.

عشان كده، إدخال المرح في التعافي وإدخال الراحة في التعافي وإدخال الاعتناء بالذات في التعافي مهم جدا، عشان يفك الروابط الذهنية العميقة اللي ما بين الانتكاس وبين الاعتناء بالذات.

في ناس بتبقى مستكترة إن المدمن يبقى يبطل ويبدأ يبقى كويس ويتنعم براحة البال، في ناس بتبقى مستكترة ده جدا جدا على مدمن، وبالأخص الناس اللي اتأذت منه، بلا شك، وده مفهوم، على فكرة، مفهوم إن أحد تبعات القاع بتاعنا إن في ناس مش هتعرف تغفر لنا، في ناس مش هتعرف تسامحنا، وجزء من تحملنا لمسؤوليتنا إن نتحمل إن هناك من سيبقى يكرهنا.

وقال: "إنما السير سير القلب". الموضوع مالوش علاقة بالمشي، مالوش علاقة بالمسافة، مالوش علاقة إنت مشيت قد إيه، ليه علاقة، ده مشي قد إيه، ده مشي قد إيه، اللي جوه، ده الفكر مشي قد إيه.

التعافي هو تغيير حاسم في التوجه في تفكير وسلوك وأنماط علائقية وإدارة مشاعر، هو ده التعافي.

التحرر من العيوب الشخصية مش إن إنت تكتشف إن إنت كان عندك الغرور، ولا كان عندك التمحور حول الذات، ولا كان عندك الخوف على المنظر، لا، تحرر العيوب الشخصية إنك تكتشف ده وتسأل ربنا إن هو يزيحه، وتبدأ تبص: يا ترى الخوف على المنظر والتمحور حول الذات والغرور عملوا إيه في البني آدمين اللي حواليا؟ عملوا إيه في مراتي وابني وأمي وأبويا وأخويا وأختي؟ عملوا إيه في كل الناس اللي أنا قابلتهم؟ عملوا إيه في كم بني آدم لم أكترث لأمر وعدى من جنبي ما اعتبرتوش بني آدم؟ **فمحتاجين جدا نفهم إن خطوة ممانية بتتقرا كلها على بعضها، يعني بتتفاهم كلها على بعضها، لأن مش كل حد أذيناه أو تألم بسببنا هينفع نعوضه تعويض مباشر.** وأنا متخيل إن التعويضات دي بتتقدم من أجل الآخرين بس، هي في الحقيقة بتتقدم من أجل أنفسنا، من أجل إن نتحرر من العبء الرهيب اللي موجود عندنا واللي مسبب للذنب والخزي، العبء الرهيب اللي محسسنا بالتقل وإن في مصيبة وعقوبة منتظرة، العبء الرهيب بتاع الدين اللي موجود علينا تجاه، تجاه الحياة، تجاه البني آدمين، تجاه الآخرين. فاحنا ما بنعرفش نتحرر فعليا غير لما نعمل ده

في عندنا إحساس بالذنب لا يطاقة. طب ما وكل الحاجات دي مسكنات مؤقتة لحد ما تبدأ تشتغل شغل حقيقي على الخطوة دي، سواء من يمكن منهم أن تعوضه ومن لا يمكن منهم أن تعوضه، فتقبل بعد ما تجرد وتقرر هتعوض إزاي بطريق غير مباشر.

الحاجة اللي بتعملها خطوة ثمانية إنها بتعزز نموذج جديد للتعاطف غير النموذج المريض القديم بتاعنا.
احنا كنا بنتارجح ما بين نموذجين للتعاطف: النموذج الأولاني نموذج إن أنا بس مركز مع نفسي بس، مش شايف الآخرين خالص ومش فارق معايا الآخرين، حلوا مشاكلهم، فنموذج غائب تمامًا عنه التعاطف، نموذج مؤذي وأحيانًا يصل لدرجة السيكوباتية، ونموذج آخر بنظن إنه تعاطف لكنه ليس بتعاطف حقيقي، وهو نموذج إن نرى الجميع أنفسنا، ففلان ده لا، مش هيستحمل لو قلت له، فلان ده، وبعدين تروح تلاقي فلان ده بيستحمل عادي لأن هو فلان مش إنت، فأن ترى نفسك نسخ موجودة في كل حتة فتعامل الآخرين كأنهم إنت بنفس طلباتك وتوقعاتك وهشاشتك أنت، لكن مش شايفهم هم بني آدمين، وده بنلاقيه عند الشخص مثلا عنده اعتمادية عاطفية أو فرط التعاطف، هو متخيل إنه متعاطف بزيادة، بس هو الحقيقة إنه مش متعاطف، هو بيتعاطف مع نفسه من خلال الآخرين، هو شايف الآخرين ليسوا إلا نسخة من نفسه، فبين واحد ممكن بقى يكون متمركز على نفسه شوية، نرجسي كده مش شايف غير نفسه، وما بين واحد شايف نفسه في كل الآخرين فمتخيل إن هو شايفهم، لكن برده في النهاية هو مش شايف غير نفسه.

خطوة ثمانية هي التحرر الحقيقي من الخوف، إن التعافي بيفتح لك الحياة اللي كانت مقفولة وبيقفل لك أوضة واحدة، أوضة واحدة يا بخيل، أوضة واحدة قد كده، ويقول لك: "بلاش تقرب منها، إن عند الباب خطيئة رابضة، إنك إن تفتحه تلجه"، قال لك: "بس الباب ده مالكش دعوة بيه"، اللي هو "ولا تقربوا الزنا" مثلا، اللي هو سد الذرائع، اللي هو موجود في كل دين وفي كل ثقافة وفي كل فلسفة، ما جتش على التعافي.

في النهاية هو خلاصة البرنامج: الوصول لصحوة روحية لتغيير حقيقي من الداخل على الثلاث طيات: الجسدية والعقلية والروحية، صح؟ احنا عايزين نعمل تغيير عقلي في تغيير معتقدات، وروحي في إحداث الصحوة الروحية، وجسدي في البعد عن الإدمان في إعادة هيكلة مسارات المخ.

إن البرنامج بيشتغل على ثلاث حاجات: بيصلح أول حاجة ما بينك وبين الله والعالم، يعني، يعني إنت علاقتك بالعالم الواقع كان فيها مشكلة وعلاقتك بالله كان فيها مشكلة، صح؟ فبيظبط لك النقطة ديت، بيشغلك على الإيه، على التسليم، وبعدين يظبط لك علاقتك بإيه، بذاتك، يظبط لك التواضع ويحسن لك علاقتك بذاتك، وبعدين يظبط لك علاقتك بالآخرين.

بتحقق صحوة روحية لدينا نتيجة اتباع هذه الخطوات، يبقى صحوة روحية حصلت نتيجة الخطوات، وده يقول لك حاجة مهمة، يقول لك إن هدف الخطوات مش التبطيل، هدف الخطوات تحقيق صحوة روحية، صحوة إيمانية، تغيير جذري في الشخصية، الخطوات دي كلها بتحصل، بتتعمل ليه؟ مش عشان حضرتك تبطل، الخطوات بتتعمل عشان تحقق صحوة روحية.

أنا رايح للتعافي عشان الإدمان ما عادش بيبسطني، وده مش عيب، ما فيش حد بيخش سكة التعافي غير وهو بيظن إن عنده النية للتعافي. "لا والله، ده أنا عايز أتعافى، والله يا رب أنا عايز أتعافى، والله يا فلان أنا عايز أتعافى، والله يا عماد أنا عايز أتعافى"، آه، لكن ليه مش كله بيتعافى؟

وكانت لديه النية المتحققة للتعافي سيتعافى، سيتلقى في الله منه القلب ويعينه. إذا الخلل فين؟ دايمًا في تحقق النية، إن النية إذا لم تتحول إلى عمل ولم تظهر في شكل أكشنز فهي أمنية مش نية، ده مجرد تمني للتعافي لكن لسه ما تحققتش النية. طب ما هي علامة النية الأولى؟ ، إيه هي علامة النية الأولى؟ إنك تاخد أكشن عكس دماغك.

محاولة بيعك للتعافي بتؤذي المدمنين، محاولة إقناع المدمن بالتعافي بتؤذيه، المدمن كده كده جاي، ليه كده كده جاي، مستحيل، مستحيل يفضل في هذا الحال، هو عارف، هو عارف، أحيانًا الضغط بيبقى نوع من أنواع الإنابولينج، نوع من أنواع تمكين المرض منه، أمهات كتير بتعمله وزوجات كتير بيعمله وأخوات كتير بيعملوه، عشان كده معروفة المبدأ دوت، أشوف أي معالج إدمان في الدنيا يقول لك: "ما مش هعرف أساعد واحد جاي بالغصب"، ممكن آه يجي بالغصب وجوة بالغصب بقى، أقعد أنا إيه، شغال بقى لحد ما هو يجي يقول لي: "أنا عايز من اللي عندك دي"، حاجة ثانية، لكن في النهاية ما فيش حد بيزرع رغبة لدى مدمن في التعافي، احنا مش دورنا إن احنا نقرر مين مستعد للتعافي ومين مش مستعد، مش دورنا إن الحد اللي بينتكس إن احنا نقول له: " كذلك كنتم من قبل فمن الله عليكم"، لا، إنت كنت كده، عيب، عيب، ما فيش حاجة اسمها تستعلي على واحد عشان بينتكس، عشان بيقع، آه بيستعبط، ما بيخش، ما بيقومش بمسؤولياته، ما بيعملش الطقوس، ما بيبعتش الجرد، ده مهم كمان للمشرفين جدا، دي حاجة ثانية، ترقع عادي جدا، لكن بينتكس، لا، مش بتاعتك، مش بتاعتك خالص، يعني ليس بدورنا، ليس من دورنا إن نقرر من هو المستعد وغير المستعد لتلقي رسالة التعافي، فتعدد الانتكاسات لا يعني بالضرورة فقدان الرغبة في التعافي، فكل من يمد يده طالبًا العون يستحق عطفنا واهتمامنا وتقبلنا غير المشروط.

الجملة الأخيرة: قد يكون نموذج الحياة التي نعيشها وفقًا لهذه المبادئ هي أقوى رسالة يمكن أن نحملها للآخرين.

شكرًا جزيلًا، شكرًا جدا جدا للناس اللي دعمت السلسلة ديت.

وهنختمها ونقول، يعني، بدعاء السكينة: "اللهم امنحنا السكينة لنتقبل الأشياء التي لا نستطيع تغييرها، والشجاعة لتغيير الأشياء التي نستطيع تغييرها، والحكمة لمعرفة الفرق بينهما".

.. وشكرًا جزيلًا لكم.****
